



Group Fitness

Montag

08.00 – 09.00	PILATES/FASZIEN TRAINING	ROSMARIE
09.15 – 10.15 *	DEEPWORK®/BODYART®/PILATES	YVONNE
18.15 – 19.15	POWER FIT	BENI
19.30 – 20.30	BODYPUMP® **	JASMIN

Dienstag

09.15 – 10.15 *	BODYPUMP® **	YVONNE
10.15 – 10.35 *	STRETCHING/FASZIEN TRAINING	YVONNE
18.00 – 19.00	YOGA FLOW	ALESANDRA
19.30 – 20.30	FUNTONE® **	JASMIN

Mittwoch

09.15 – 10.15 *	CARDIO/STEP – TONE	DANIELA
18.00 – 19.00	OUTDOOR TRAINING ** (Mai/Juni)	YVONNE
18.15 – 19.15	BODYPUMP® **	JASMIN
19.30 – 20.30	DEEPWORK®/BODYART®/PILATES	YVONNE

Donnerstag

08.00 – 09.00	PILATES/FASZIEN TRAINING	ROSMARIE
09.15 – 10.15 *	DEEPWORK®/BODYART®/PILATES	YVONNE
18.15 – 19.15	DEEPWORK®	PATRICIA
19.30 – 20.30	BODYPUMP® **	JASMIN

Freitag

09.00 – 10.00 *	OUTDOOR TRAINING **	YVONNE
18.15 – 19.15	FAYO/BODYART® STRETCH (siehe separater Plan)	TEAM

** bitte anmelden unter der Nummer 076 368 67 37

(bei Outdoor Training: Mittwoch bis 15.00 Uhr; Freitag bis 08.00 Uhr)

* gratis betreuter Kinderhort täglich:

- Montag: Anmeldung bis Vorabends 19.00 Uhr unter 076 368 67 37
- Dienstag/Mittwoch: Anmeldung bis 08.00 Uhr unter 079 252 57 00
- Donnerstag: keine Anmeldung nötig
- Freitag: Anmeldung bis 08.00 Uhr unter 076 368 67 37

Unsere **Kurse** sind von den meisten **Krankenkassen anerkannt**

KOMM VORBEI, MACH MIT UND BLEIB' FIT.

Fit-Egge
Vorderdorfstrasse 8 · 9472 Grabs · Tel. 081 740 69 21
E-Mail yvonnevallarsa@gmx.ch · www.fit-egge.ch