

GROUP-FITNESS PROGRAMM

Für Fragen und Bemerkungen: info@fit-x.ch
Gültig ab 15. Januar 2024 (Änderungen vorbehalten)

Wochentag	Zeit	Angebot	Für	Instruktor/In
Montag	09.00 – 09.55	Jump!	Alle	Fabian
	10.00 – 10.50	Move`n Tone	Alle	Fabian
	13.00 - 13.45	Rundum fit	Alle	Mats
	16.30 – 17.25	Rücken fit	Alle	Silvie
	18.30 – 19.25	Zumba	Alle	Petra
	19.30 – 20.25	Jump!	Alle	Fabian
Dienstag	09.00 – 09.55	Muscle work	Alle	Team
	10.00 – 10.55	Yoga/Antara	Alle	Silvie
	18.30 – 19.25	HIIP	Alle	Rolf/Ailina
	19.30 – 20.25	Faszienyoga	Alle	Nathalie
Mittwoch	09.00 – 09.55	Jump!	Alle	Fabian
	10.00 – 10.55	Pilates	Alle	Anja
	14.00 – 14.45	Rundum fit	Alle	Evi
	18.30 – 19.25	Get fit!	Alle	Fabian
	19.30 – 20.25	Pure Step	Mittel	Fabian
Donnerstag	09.00 – 09.55	Babep	Alle	Sandra
	10.00 – 10.55	Zumba	Alle	Sandra
	18.30 – 19.25	Pilates	Alle	Paulina
	19.30 – 20.25	Muscle work	Alle	Ailina
Freitag	09.00 – 09.55	Flexi-Bar	Alle	Fabian
	10.00 – 10.55	All in one	Alle	Nana
	13.00 – 13.45	Rundum fit	Alle	Mats
Samstag	09.30 – 10.25	Get fit!	Alle	Fabian
	10.45 – 11.40	Pure Step	Mittel	Fabian