

# GROUP-FITNESS PROGRAMM

Für Fragen und Bemerkungen: [info@fit-x.ch](mailto: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 – 10:55	Move`n Tone	Alle	Fabian
	13:00 – 13:45	Rundum fit	Alle	Mats
	17:00 – 17:55	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