



Group Fitness Programm

gültig ab Juli 2018

Für Fragen und Bemerkungen: info@fit-x.ch (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
	14.30 – 15.15	El-Ki fit	Alle	Anja
	18.30 – 19.25	Zumba	Alle	Paulina
	19.30 – 20.25	Jump`n tone	Alle	Fabian
Dienstag	09.00 – 09.55	Muscle work	Alle	Judy
	10.00 – 10.55	Chi Yoga	Alle	Anja
	18.30 – 19.25	Muscle work	Alle	Rolf
	19.30 – 20.25	Pilates	Alle	Anja
Mittwoch	09.00 – 09.55	Jump!	Alle	Fabian
	10.00 – 10.30	Super Circuit	Alle	Rolf
	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	Einsteiger	Fabian
Donnerstag	09.00 – 09.55	Babep	Alle	Sandra
	10.00 – 10.55	Zumba	Alle	Sandra
	18.30 – 19.25	Pilates	Alle	Anja
	19.30 – 20.25	Cross-fit	Fortgeschrittene	Jules
Freitag	09.00 – 09.55	Flexi-Bar	Alle	Fabian
	10.00 – 10.55	All in one	Alle	Nana
	14.00 – 14.55	Chi Yoga	Alle	Anja
Samstag	09.30 – 10.25	Muscle Work	Alle	Steff
	10.30 – 11.25	Pure Step	Mittel	Fabian



Group Fitness Programm

gültig ab Januar 2018

Für Fragen und Bemerkungen: info@fit-x.ch (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
	14.30 – 15.15	El-Ki fit	Alle	Anja
	18.30 – 19.25	Zumba	Alle	Paulina
	19.30 – 20.25	Jump`n tone	Alle	Fabian
Dienstag	09.00 – 09.55	Muscle work	Alle	Judy
	10.00 – 10.55	Chi Yoga	Alle	Anja
	18.30 – 19.25	Muscle work	Alle	Rolf
	19.30 – 20.25	Pilates	Alle	Anja
Mittwoch	09.00 – 09.55	Jump!	Alle	Fabian
	10.00 – 10.30	Super Circuit	Alle	Rolf
	10.00 – 10.55	Pilates	Alle	Anja
	14.00 – 14.45	Rundum fit	Alle	Evi
	19.30 – 20.25	Pure Step	Einsteiger	Fabian
Donnerstag	09.00 – 09.55	Babep	Alle	Sandra
	10.00 – 10.55	Zumba	Alle	Sandra
	18.30 – 19.25	Pilates	Alle	Anja
	19.30 – 20.25	Cross-fit	Fortgeschrittene	Jules
Freitag	09.00 – 09.55	Flexi-Bar	Alle	Fabian
	10.00 – 10.55	All in one	Alle	Nana
	14.00 – 14.55	Chi Yoga	Alle	Anja
Samstag	09.30 – 10.25	Muscle Work	Alle	Steff
	10.30 – 11.25	Pure Step	Mittel	Fabian