



Kursprogramm RED WEEKEND Samedan



30. Oktober – 5. November

Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	Antara®	Katrin M.	08:30 - 09:25
	Indoor Cycling	Jenny E.	12:15 - 13:10
	Indoor Cycling ab 30.10.23	Giachem G.	17:30 - 18:25
	Coretraining ab 30.10.23	Nicole P.	18:35 - 19:00
	Intervall Training ab 30.10.23	Nicole P.	19:05 - 20:00
	Stretching	Jenny E.	20:10 - 21:05
Dienstag	Rückentraining	Jenny E.	08:30 - 09:25
	Bodytoning	Jenny E.	09:30 - 10:25
	ZUMBA® ab 24.10.23	Marisa P.	18:00 - 18:55
Mittwoch	Indoor Cycling	Andrea S.	08:30 - 09:25
	Langhanteltraining	Jenny E.	18:30 - 19:25
	Stretching	Jenny E.	19:30 - 20:25
Donnerstag	Rückentraining	Katrin M.	08:30 - 09:25
	Bodytoning	Katrin M.	09:30 - 10:25
	Functional Fitness Indoor	Kirsten E.	18:30 - 19:10
	Indoor Cycling	Kirsten E.	19:20 - 20:15
Freitag	Antara® Alltagsparcour	Katrin M.	17:30 - 18:25
	Friday Night Stretching	Katrin M.	18:30 - 18:55
Samstag	Keine Kurse		
Sonntag	Keine Kurse		

Aktuelles Programm online

