

Andrea Ritz Groupfitness  
Silvaplana Top Snowsports  
7513 Silvaplana

**Spezialstundenplan online-Training/zoom  
23.-6.12.2020**

Montag	23.11.	8.30-9.20	bodyART® Flow
		12.15-13.00	Antara® Rücken
Dienstag	24.11.	8.30-9.20	TB-Conditioning/Intervall

**Andrea an der Berufsschule in Basel bis Donnerstag 26.11.**

Freitag	27.11.	8.30-9.30	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara®Classic
		18.30-19.20	TB/Conditioning/deepWORK
Samstag	28.11.	17.00-17.50	TB-Conditioning/Intervall

---

Montag	30.11.	8.30-9.20	bodyART® Flow
		19.00-19.50	TB-Conditioning/Intervall
Dienstag	1.12.	8.30-9.20	TB/Conditioning/Intervall
		12.15-13.00	Antara®Rücken
		19.00-19.50	TB-Conditioning/Intervall

Mittwoch	2.12.	8.30-9.20	Antara®Challenge
		18.30-19.20	Antara®Challenge
Donnerstag	3.12.	8.30-9.20	Bodytoning
		19.00-19.50	bodyART®Flow
Freitag	4.12.	8.30-9.30	Antara®&smartAbs
		12.15-13.00	Antara®Classic
		18.30-19.20	TB-Conditioning/deepWORK
Samstag	5.12.	17.00-17.50	TB-Conditioning/Intervall

**Falls sich die Anweisungen betreffend Maskenpflicht und Abstandsregelung für Gruppenkurse ändern sollte, werde ich euch umgehend informieren!**

**Ich erhalte alle Infos vom Berufsverband Schweiz für Bewegungsberufe.**

**Bis bald, haltet euch fit und bleibt gesund!**

**Herzliche Grüsse**

**Andrea**



