

Andrea Ritz Groupfitness  
Silvaplane Top Snowsports  
Via dal Farrer 16 7513 Silvaplana

## Kursprogramm Juli

1.-31.7.2021

**Anmeldungen per Whats App oder SMS an 078 778 44 41**

Donnerstag	1.7.	8.30-9.30	Bodytoning (outdoor/Terrasse)
		19.00-20.00	Yoga Flow mit Dita (outdoor/Terrasse)
Freitag	2.7.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Classic
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	3.7.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Sonntag	4.7.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Montag	5.7.	8.30-9.30	bodyART®Flow
		10.00-11.00	Antara®Rückengesundheit
		19.00-20.00	Fit Dance

Dienstag	6.7.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Mittwoch	7.7.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	8.7.	8.30-9.30	Bodytoning (outdoor/Terrasse)
		19.00-20.00	Yoga Flow mit Dita (outdoor/Terrasse)
Freitag	9.7.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Classic
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	10.7.	-----	
Sonntag	11.7.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)

Montag	12.7.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.00-11.00	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Fit Dance
Dienstag	13.7.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Mittwoch	14.7.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	15.7.	8.30-9.30	Bodytoning (outdoor/Terrasse)
		19.00-20.00	Yoga Flow mit Dita (outdoor/Terrasse)
Freitag	16.7.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Classic
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	17.7.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Sonntag	18.7.	16.30-17.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)

Montag	19.7.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.00-11.00	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Fit Dance
Dienstag	20.7.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
Mittwoch	21.7.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	22.7.	8.30-9.30	Bodytoning (outdoor/Terrasse)
		19.00-20.00	Yoga Flow mit Dita (outdoor/Terrasse)
Freitag	23.7.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Classic
Samstag	24.7.	-----	
Sonntag	25.7.	-----	
Montag	26.7.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.00-11.00	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Fit Dance

Dienstag	27.7.	8.30-9.30	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Terrasse)
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		19.00-20.00	TB-Conditioning/Intervall (outdoor/Intervall)
Mittwoch	28.7.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.30-19.30	Antara® Challenge
		19.00-20.00	Spinning® mit Giorgio
		19.45-20.45	Step Cardio
Donnerstag	29.7.	8.30-9.30	Bodytoning (outdoor/Terrasse)
		19.00-20.00	Yoga Flow mit Dita (outdoor/Terrasse)
Freitag	30.7.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Classic
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	31.7.	-----	



Alle Groupfitness-Lektionen finden wieder normal statt, ohne Maskenpflicht und ohne Kapazitätsbeschränkung in den Kursräumen.

Weiterhin gilt: Nur ohne Krankheitssymptome in die Stunden kommen!

Präsenzlisten werden, wie üblich, geführt.

**Alle outdoor-Lektionen (Terrasse) finden bei schlechter Witterung indoor statt!**

Für die Lektionen Spinning® mit Giorgio und Yoga Flow mit Dita gilt eine Mindestteilnehmerzahl von DREI Personen. Anmeldungen werden bis um 12.00 Uhr am Kurstag entgegengenommen.

*Preview:*

*Mini-*

*FitnesSCAMP*

**6.- 8.August**

*Freitag Abend bis Sonntag Mittag*

*(Das Detailprogramm folgt, Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen)*

