

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

## Kursprogramm November / Dezember 2021

Anmeldungen per Whats App oder SMS an 078 778 44 41

### Training in fixen Gruppen OHNE ZERTIFIKAT

**Gruppe 1: alle Morgenlektionen, Montag-Freitag**

**Gruppe 2: alle Mittagslektionen, Montag-Freitag**

**Gruppe 3: alle Abendlektionen, Montag-Freitag**

**Die Lektionen am Wochenende finden indoor statt. Alle TeilnehmerInnen müssen aus der gleichen Gruppe stammen.**

**Das Schutzkonzept ist bekannt und hängt gut sichtbar im Eingangsbereich der Kursräumlichkeiten (unterer und oberer Eingang) .**

Montag	1.11.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		<b>12.15-13.10</b>	<b>Antara® Rücken</b>
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	2.11.	8.30-9.30	Total Body Weights

**Andrea an der Berufsschule in Basel bis Donnerstag 4.11.**

Mittwoch	3.11.	19.00-20.10	Spinning® mit Giorgio
Freitag	5.11.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	6.11.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	7.11.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	8.11.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	9.11.	8.30-9.30	Total Body Weights
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		18.15-19.15	Fit Dance
		19.30-20.30	Total Body Conditioning
Mittwoch	10.11.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.15-19.15	Antara® Challenge
		19.30-20.30	Step Cardio
Donnerstag	11.11.	8.30-9.30	Total Body Conditioning
		18.30-19.30	bodyART® Flow

Freitag	12.11.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWork®
Samstag	13.11.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	14.11.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	15.11.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	16.11.	8.30-9.30	Total Body Weights
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		18.15-19.15	Fit Dance
		19.30-20.30	Total Body Conditioning
Mittwoch	17.11.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.15-19.15	Antara® Challenge
		19.30-20.30	Step Cardio
		19.00-20.10	Spinning® mit Giorgio
Donnerstag	18.11.	8.30-9.30	Total Body Conditioning
		18.30-19.30	bodyART® Flow

Freitag	19.11.	8.30-9.40 12.15-13.10 18.30-19.30	Antara®&smartAbs Antara® Lifestyle deepWORK®
Samstag	20.11.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	21.11.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	22.11.	8.30-9.30 10.15-11.15 19.00-20.00	bodyART® Flow Antara® Rückengesundheit Total Body Weights
Dienstag	23.11.	8.30-9.30 12.15-13.10 18.15-19.15 19.30-20.30	Total Body Weights Antara® Rücken Fit Dance Total Body Conditioning
Mittwoch	24.11.	8.30-9.30 18.15-19.15 19.30-20.30 19.00-20.10	Antara® Challenge Antara® Challenge Step Cardio Spinning® mit Giorgio
Donnerstag	25.11.	8.30-9.30 18.30-19.30	Total Body Conditioning bodyART® Flow
Freitag	26.11.	8.30-9.40 12.15-13.10 18.30-19.30	Antara®&smartAbs Antara® Lifestyle deepWORK®

Samstag	27.11.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	28.11.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	29.11.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		<b>12.15-13.10</b>	<b>Antara® Rücken</b>
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	30.11.	8.30-9.30	Total Body Weights

**Andrea an der Berufsschule in Basel bis Donnerstag 3.12.  
und frei bis Montag 6.12.**

Mittwoch	1.12.	19.00-20.10	Spinning® mit Giorgio
----------	-------	-------------	-----------------------

---

Dienstag	7.12.	8.30-9.30	Total Body Weights
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		18.15-19.15	Fit Dance
		19.30-20.30	Total Body Conditioning

Mittwoch	8.12.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.15-19.15	Antara® Challenge
		19.30-20.30	Step Cardio
		19.00-20.10	Spinning® mit Giorgio

Donnerstag	9.12.	8.30-9.30 18.30-19.30	Total Body Conditioning bodyART® Flow
Freitag	10.12.	8.30-9.40 12.15-13.10 18.30-19.30	Antara®&smartAbs Antara® Lifestyle deepWORK®
Samstag	11.12.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	12.12.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	13.12.	8.30-9.30 10.15-11.15 19.00-20.00	bodyART® Flow Antara® Rückengesundheit Total Body Weights
Dienstag	14.12.	8.30-9.30 12.15-13.10 18.15-19.15 19.30-20.30	Total Body Weights Antara® Rücken Fit Dance Total Body Conditioning
Mittwoch	15.12.	8.30-9.30 18.15-19.15 19.30-20.30 19.00-20.10	Antara® Challenge Antara® Challenge Step Cardio Spinning® mit Giorgio
Donnerstag	16.12.	8.30-9.30 18.30-19.30	Total Body Conditioning bodyART® Flow

Freitag	17.12.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle
		18.30-19.30	deepWORK®
Samstag	18.12.	16.30-17.30	Total Body Weights
Sonntag	19.12.	16.30-17.30	Total Body Conditioning
Montag	20.12.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	21.12.	8.30-9.30	Total Body Weights
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		18.15-19.15	Fit Dance
		19.30-20.30	Total Body Conditioning
Mittwoch	22.12.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.15-19.15	Antara® Challenge
		19.30-20.30	Step Cardio
		19.00-20.10	Spinning® mit Giorgio
Donnerstag	23.12.	8.30-9.30	Total Body Conditioning
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	24.12.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs
		12.15-13.10	Antara® Lifestyle

**Am 25.12. und 26.12. finden keine Kurse statt.**

Montag	27.12.	8.30-9.30	bodyART® Flow
		10.15-11.15	Antara® Rückengesundheit
		19.00-20.00	Total Body Weights
Dienstag	28.12.	8.30-9.30	Total Body Weights
		12.15-13.10	Antara® Rücken
		18.15-19.15	Fit Dance
		19.30-20.30	Total Body Conditioning
Mittwoch	29.12.	8.30-9.30	Antara® Challenge
		18.15-19.15	Antara® Challenge
		19.30-20.30	Step Cardio
Donnerstag	30.12.	8.30-9.30	Total Body Conditioning
		18.30-19.30	bodyART® Flow
Freitag	31.12.	8.30-9.40	Antara®&smartAbs

*Never stop moving body&mind*



