



## Groupfitness-Sommerprogramm 2024

1. Juli bis 8. August 2024

Datum	Uhrzeit	Kurs	Ort	Instruktorin
Mo, 01.07.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Bhakti
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Marianna
Di, 02.07.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Marianna
Mi, 03.07.24	8.45 Uhr	Pilates*	Groupfitnessraum	Marianna
	10.00 Uhr	Yoga im Wald*	Plattform im Freibad	Bhakti
Do, 04.07.24	9.00 Uhr	Rückenfit*	Groupfitnessraum	Katharina
	10.30 Uhr	AquaFit*	Sprungbucht Hallenbad	Katharina
Mo, 08.07.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Bhakti
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Christina
Di, 09.07.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Christina
Mi, 10.07.24	8.45 Uhr	Pilates*	Groupfitnessraum	Marianna
	10.00 Uhr	Yoga im Wald*	Plattform im Freibad	Bhakti
Do, 11.07.24	9.00 Uhr	Rückenfit*	Groupfitnessraum	Katharina
	10.30 Uhr	AquaFit*	Sprungbucht Hallenbad	Katharina
Mo, 15.07.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Marianna
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Christina
Di, 16.07.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Renata
Mi, 17.07.24	8.45 Uhr	Pilates*	Groupfitnessraum	Christina
	10.00 Uhr	Yoga im Wald*	Plattform im Freibad	Marianna
Do, 18.07.24	9.00 Uhr	Rückenfit*	Groupfitnessraum	Marianna
Mo, 22.07.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Marianna
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Marianna
Di, 23.07.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Renata
Mi, 24.7.24	8.45 Uhr	Pilates*	Groupfitnessraum	Marianna
	10.00 Uhr	Yoga im Wald*	Plattform im Freibad	Marianna
Do, 25.07.24	9.00 Uhr	Rückenfit*	Groupfitnessraum	Marianna



Mo, 29.07.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Marianna
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Marianna
Di, 30.07.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Renata
Mi, 31.07.24	8.45 Uhr	Pilates	Groupfitnessraum	Marianna
	10.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Marianna
Mo, 05.08.24	18.00 Uhr	Yoga im Wald	Plattform im Freibad	Bhakti
	19.15 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Christina
Di, 06.08.24	18.30 Uhr	Bodytoning	Groupfitnessraum	Christina
Mi, 07.08.24	8.45 Uhr	Pilates*	Groupfitnessraum	Christina
	10.00 Uhr	Yoga im Wald*	Plattform im Freibad	Bhakti
Do, 08.08.24	9.00 Uhr	Rückenfit*	Groupfitnessraum	Katharina
	10.30 Uhr	AquaFit*	Sprungbucht Hallenbad	Katharina

## \*Mit Kinderhort

Mittwoch, 8.45 – 11.00 Uhr (ausser 31.07.2024)

Donnerstag, 9 – 11.30 Uhr (ausser 01.08.2024)

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich für die Groupfitnesskurse sowie Ihre Kinder für den Kinderhort über den online Ticketshop für den gewünschten Termin an.

<https://shop-sportanlagen.chur.ch/de/>

## Hinweise

- Alle Sommerkurse und auch der Kinderhort sind im AU DABI-Abo inbegriffen. Ohne Abo gilt der reguläre Groupfitness-Einzeleintritt.
- Die Groupfitness-Instruktorin entscheidet je nach Wetter, ob ein Kurs draussen im Freibad anstatt drinnen im Groupfitnessraum durchgeführt wird.