





Datum	Uhrzeit	Kurs	Instruktor:in	Ort
Mo, 27. Juli	10.00 - 11.15	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Freibad oder Groupfitnessraum
	18.00 - 18.55	Yoga im Wald	Bhakti	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
	19.00 - 19.55	Bodytoning	Larissa	Groupfitnessraum
Di, 28. Juli	09.00 - 09.55	Pilates*	Renata	Groupfitnessraum
	10.00 - 10.30	M.A.X.*	Renata	Groupfitnessraum
Mi, 29. Juli	08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Groupfitnessraum
	09.45 - 10.30	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad
	10.00 - 10.55	Yoga im Wald	Maria	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
Do, 30. Juli	09.00 - 09.55	Bodytoning*	Larissa	Groupfitnessraum
Fr, 31. Juli	09.00 - 09.55	Power Yoga	Irene	Groupfitnessraum
	10.15 - 11.00	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad
Mo, 3. Aug.	10.00 - 11.15	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Freibad oder Groupfitnessraum
	18.00 - 18.55	Yoga im Wald	Bhakti	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
	19.00 - 19.55	Bodytoning	Larissa	Groupfitnessraum
Di, 4. Aug.	09.00 - 09.55	Pilates*	Renata	Groupfitnessraum
	10.00 - 10.30	M.A.X.*	Renata	Groupfitnessraum
Mi, 5. Aug.	08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Groupfitnessraum
	09.45 - 10.30	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad
	10.00 - 10.55	Yoga im Wald	Maria	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
Do, 6. Aug.	09.00 - 09.55	Bodytoning*	Larissa	Groupfitnessraum
Fr, 7. Aug.	09.00 - 09.55	Power Yoga	Maria	Groupfitnessraum
	10.15 - 11.00	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad
Mo, 10. Aug.	10.00 - 11.15	Tai Chi & Qi Gong	Marcel	Freibad oder Groupfitnessraum
	18.00 - 18.55	Yoga im Wald	Bhakti	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
	19.00 - 19.55	Bodytoning	Larissa	Groupfitnessraum
Di, 11. Aug.	09.00 - 09.55	Pilates*	Renata	Groupfitnessraum
	10.00 - 10.30	M.A.X.*	Renata	Groupfitnessraum
Mi, 12. Aug.	08.30 - 09.25	Rückenfit	Katharina	Groupfitnessraum
	09.45 - 10.30	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad
	10.00 - 10.55	Yoga im Wald	Maria	Plattform Freibad oder Groupfitnessraum
Do, 13. Aug.	09.00 - 09.55	Bodytoning*	Larissa	Groupfitnessraum
Fr, 14. Aug.	09.00 - 09.55	Power Yoga	Christina	Groupfitnessraum
	10.15 - 11.00	AquaFit**	Katharina	Freibad oder Hallenbad

\*mit Kinderhort, Dienstag & Donnerstag, 9 –11 Uhr

\*\*AquaFit findet im Sprungturmbecken des Hallenbads oder im 50m Becken im Freibad statt.

Schwimmgürtel werden direkt beim Becken kostenlos zur Verfügung gestellt.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich: [www.sportanlagenchur.ch/ticketshop](http://www.sportanlagenchur.ch/ticketshop)