

SPORT- UND BEWEGUNGSPROGRAMM | KW 14

Für alle Lektionen sind Sportbekleidung und -schuhe erforderlich | for all classes sportswear and shoes are required

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Ragazer work-IT-out INDIVIDUAL TRAINING</p> <p>Öffnungszeiten Mo – So 24 h</p> <p>Kontakt +41 (0)81 303 37 50 workitout@resortragaz.ch</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit Nacktbaden</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Chi Ball</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr Yoga</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Fascia Training</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr Power Walk</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Meditation & Balance</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr Mobility & Stretching</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Pilates</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr Balance & Stability</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Circuit Training</p> <p>14.00 – 14.45 Uhr Walk</p>	<p>08.00 – 08.30 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr WIO Booster</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr Fascia Training</p>	<p>08.30 – 09.00 Uhr Aqua Fit</p> <p>11.00 – 11.45 Uhr Mobility & Stretching</p> <p>16.00 – 16.45 Uhr WIO Booster</p>
	<p>Öffnungszeiten BENEFIT FITNESS, SPORT, GESUNDHEIT Sa/So 08.00 – 14.00 Uhr</p> <p>Kontakt +41 (0)81 303 37 50 benefit@resortragaz.ch</p> <p>Bitte Voranmeldung unter Tel 37 50 Please register on Tel 3750</p>	<p>12.10 -13.00 Uhr Functional Training</p> <p>17.30 -18.15 Uhr Aqua Power</p> <p>18.30 – 19.20 Uhr Pilates</p> <p>18.30 – 19.15 Uhr Aqua- Yoga</p> <p>19.30 – 20.20 Uhr Hatha-Yoga</p>	<p>09.00 – 09.50 Uhr Pilates</p> <p>17.30 – 18.15 Uhr Aqua Pilates</p> <p>17.30 – 18.15 Uhr Bodyforming</p> <p>18.30 – 19.20 Uhr Hantel Work Out</p> <p>19.30 – 20.20 Uhr Hatha-Yoga</p>	<p>09.00 – 09.50 Golfer-Gym 07.01.-27.03.</p> <p>17.00 – 17.45 Aqua Pilates</p> <p>18.30 – 19.20 Uhr Hatha-Yoga</p> <p>19.00 – 19.45 Uhr Aqua Power</p> <p>19.30 – 20.20 Uhr Hatha-Yoga</p>	<p>07.00 – 07.50 Uhr Hatha-Yoga</p> <p>13.00 – 13.45 Uhr Aqua Pilates</p> <p>17.30 – 18.00 Uhr Core Power</p> <p>18.00 – 18.50 Uhr Functional Training</p>		

