





**BÜNDNER  
QUALITÄTSFITNESS**



## Eventplan November

Wann	Was	Wo
Freitag 5. November 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	<b>«Kafi und Kuchen für Senioren und Junggebliebene»</b>	galaxy malans
Mittwoch 10. November 13.30 Uhr bis 15.00 Uhr	<b>«Senioren Tanz-Treff»</b> geselliges Tanzvergnügen mit Kaffee und Kuchen, unter fachkundiger Begleitung von Raimund	fitnesstower medical
Donnerstag 11. November 18.25 Uhr bis 19.20 Uhr	<b>«Zumba»</b> monatlich mit Maria und Marino. Anmelden: <a href="http://fitnesscenterthusis.ch">fitnesscenterthusis.ch</a>	fitness center thusis
Freitag 12. November 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr	<b>«Kafi und Kuchen-Treff»</b> mit gemütlichem Austausch nach dem Training	vita fit ilanz
Freitag 12. November 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr	<b>«Elemental-Yoga-Night»</b>	galaxy malans
Samstag 13. November 08.30 Uhr bis 09.30 Uhr	<b>«Event FTP-Test»</b> für Mitglieder und Neueinsteiger Anmelden: <a href="http://fitnesstower.ch">fitnesstower.ch</a>	fitnesstower medical
ab Montag 15. November bis 19. Dezember	<b>«BQ Challenge»</b> schaffst Du es, in 10 Tagen in allen 5 Centern zu trainieren?	 Alle 5 Center
Samstag 20. November 8.45 Uhr bis 11.15 Uhr	<b>«Kipa-offen»</b> Anmeldung via Doodle: <a href="http://fitnesstower.ch">fitnesstower.ch</a>	fitnesstower medical 
Freitag 26. November 18.30 Uhr	<b>«Masterclass FunTone und Pilates»</b> mit Eva Gut	kraftwerk chur
Samstag 27. November 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr	<b>«Power Work»</b> mit Barbara mit anschliessendem Apéro	fitness center thusis
Samstag 27. November 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr	<b>«Indoor Cycling 90»</b> mit anschliessendem Apéro	vita fit ilanz