

## Uniun da gimnastica ischi

## Program 2024/25

## Uost

- 15.08. Radunonza generala (gievgia!) Pizzeria da Stefano
- 19.08. Minigolf Brigels Adriana
- 26.08. Velotour Regula + Gabr.

## Settember

- 02.09. Tennis Manuela
- 09.09. Tennis Manuela
- 16.09. Krafttraining Joelle
- 23.09. Krafttraining Joelle
- 30.09. Krafttraining Joelle

## October

- 07.10. VACANZAS
- 14.10. VACANZAS
- 21.10. Giugs + uustria Melanie + Karin
- 28.10. Yoga Joelle

## November

- 04.11. Stab/Koord Vivian
- 11.11. Stab/Koord Vivian
- 18.11. Giugs + uustria Christina + Anita
- 25.11. Zumba Melanie

## December

- 02.12. Zumba Melanie
- 09.12. Zumba Melanie
- 16.12. Giugs + uustria Karin + Denise
- 23.12. VACANZAS
- 30.12. VACANZAS

## Schaner

- 06.01. Trer Rudialas + Fondue Regula
- 13.01. Ir cun gianellas Ronja
- 20.01. Reiver Gabriela
- 27.01. Pilates Jolanda

## Fevrer

- 03.02. Pilates Jolanda
- 10.02. Pilates Jolanda
- 17.02. Giugs + uustria Denise + Melanie
- 24.02. VACANZAS

## Mars

- 03.03. Selbstverteidigung Adriana
- 10.03. Selbstverteidigung Adriana
- 17.03. Selbstverteidigung Adriana
- 24.03. Giugs + uustria Adriana + Andrina
- 31.03. Postenlauf Christina

## Avrel

- 07.04. Boccia Adriana
- 14.04. Nordic Walking Regula
- 21.04. VACANZAS (PASTGAS)
- 28.04. Tscheina da Stefano Regula

