

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.10. - 31.10.2017

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00		Yoga	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
18:30 NEU	*	Emotion Cycling <i>Ab 26.10.2017</i>	50	Barbara
19:40		Indoor Walking	50	Anna A.

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Viktoria
10:00	*	Emotion Pump <i>13.10.17 Fällt aus</i>	50	Anna Maria
12:10	*	Yoga	50	Sabina
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

Wir bitten Dich, in allen Lektionen jeweils ein Handtuch mit zu nehmen und dämpfende Turnschuhe zu tragen.

* Bitte tragt Euch in die Liste ein, die Stunden finden erst ab 3 Personen statt.

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Pilates - Rückenfit	50	Nadja
10:00		Fun Tone	50	Nadja
12:10	*	Emotion Cycling	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery
19:00 NEU	*	Emotion Cycling <i>Ab 23.10.2017</i>	60	Nathalie

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:00		Foundation Training <i>03.10.17 Fällt aus</i>	50	Fari
09:30		Zumba <i>10.10.17 Fällt aus</i>	50	Jeannine
12:10	*	BOOST	45	Team
18:30		Emotion Pump	50	Corinne
19:30		Zumba-Fitness / Power	50	Sarah

Mittwoch	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	*	RIP 60	50	Sandy
10:00		Indoor Walking <i>11.10.17 Fällt aus</i>	50	Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
17:30	*	CoreStrength (Rumpfttraining)	25	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy
19:00	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:45	*	Yoga Freeflow	75	Sebastié

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.10. - 31.10.2017

SONNTAG 01.10.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	Deep Work & BodyArt	75	Marina

SONNTAG 08.10.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Indoor Walking	50	Debora

SONNTAG 15.10.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 22.09.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Indoor Walking	50	Debora

SONNTAG 29.10.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	Deep Work	50	Marina

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Fitness Emotion
Pfadackerstrasse 7
7.Stock Hauseingang: Fom, fashion order mall, (vis à vis Tivoli)
8957 Spreitenbach

Telefon 056 / 402 00 10

info@fitness-emotion.com
www.fitness-emotion.com

Öffnungszeiten Fitness

Montag , Mittwoch & Freitag	08:30 - 22:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag	06:00 - 22:00 Uhr
Samstag & Sonntag	09:00 - 16:00 Uhr

Öffnungszeiten Sauna

Montag	09:00 - 21:45 Uhr	gemischt
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr	Frauen
	12:00 - 13:00 Uhr	gemischt
	13:00 - 17:00 Uhr	Frauen
	17:00 - 21:45 Uhr	gemischt
Mittwoch	09:00 - 21:45 Uhr	gemischt
Donnerstag	09:00 - 21:45 Uhr	Frauen
Freitag	09:00 - 21:45 Uhr	gemischt
Samstag & Sonntag	09:30 - 15:45 Uhr	gemischt

Öffnungszeiten Kinderparadies

Montag & Mittwoch	09:00 - 11:30 Uhr
Dienstag & Freitag	09:30 - 11:30 Uhr
Donnerstag	Geschlossen
Samstag & Sonntag	Geschlossen

Das Kinderparadies ist vom Montag 02.10. - Sonntag 8.10.2017 geschlossen!

Das Kinderparadies kann während den Schulferien und an Feiertagen, sowie bei Notfällen oder Krankheiten seitens der Hortleiterinnen geschlossen sein.