

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.12. - 31.12.2017

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45		Yoga	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
18:30	*	Emotion Cycling	60	Barbara
19:40		Indoor Walking	50	Anna A.

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Viktoria
10:00	*	Emotion Pump	50	Anna Maria
12:10	*	Yoga <i>1.12.2017 Fällt aus</i>	50	Sabina
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

### Wichtige Information:

**Vom Samstag 23.12.2017 bis Sonntag 7. Januar 2018**

**muss man sich für alle Stunden einschreiben!**

**Die Stunden finden erst ab 3 Personen statt!**

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. <i>4.12.2017 Fällt aus</i>	30	Valery
19:00	*	Emotion Cycling	60	Nathalie

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Foundation Training	50	Fari
09:30		Zumba	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	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 <i>20.12.2017 Fällt aus</i> <i>27.12.2017 Fällt aus</i>	75	Sebastié

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.12. - 31.12.2017

### SONNTAG 03.12.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:05		Foundation Training	50	Fari
10:15	*	Emotion Cycling	60	Daniel
11:30		Zumba	50	Team

### SONNTAG 10.12.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	Emotion Cycling	60	Barbara
11:30		Zumba	50	Team

### SONNTAG 17.12.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:05		Foundation Training	50	Fari
10:15	*	Emotion Cycling	60	Nathalie
11:30		Zumba	50	Team

### SONNTAG 24.12.2017 Finden keine Stunden statt!

### SONNTAG 31.12.2017

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	BodyArt mit DeepWork	75	Marina

#### Wichtige Information:

Vom Samstag 23.12.2017 bis Sonntag 7. Januar 2018

muss man sich für alle Stunden einschreiben!

Die Stunden finden erst ab 3 Personen statt!

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 - 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

#### Weihnachten

Montag

25.12.2017

Geschlossen

Dienstag

26.12.2017

Geschlossen

Mittwoch

27.12.2017

mit Einschreibliste geöffnet

Freitag

29.12.2017

Geschlossen

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