

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 03.02. - 28.02.2019

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
19:00		Indoor Walking / Zumba <i>14.02.19 fällt aus!</i>	25	Anna A.
19:30		Hot Iron Cross	60	Team

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Viktoria
10:00	*	Hot Iron 2	60	Anna Maria
12:10	*	Yoga	50	Sabina
17:30	*	CoreStrength (Rumpftraining)	25	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	HOT IRON CROSS	60	Team

* Bitte tragt Euch in die Liste ein, 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

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Pilates - Rückenfit	50	Nadja
10:00		Bodytoning	50	Nadja
12:10	*	Emotion Cycling <i>04.02.19 fällt aus!</i>	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery
19:00	*	Emotion Cycling <i>04.02.19 fällt aus!</i>	60	Nathalie

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Rückenfit	50	Monica
09:30		Zumba <i>05.02.19 fällt aus!</i> <i>12.02.19 fällt aus!</i>	50	Jeannine
12:10	*	Hot Iron Cross	60	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>06.02.19 fällt aus!</i> <i>13.02.19 fällt aus!</i>	50	Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
17:30	*	RIP 60	50	Sandy
18:30	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:00		Emotion Cycling	60	Barbara
20:15	*	Rückenfit 4. Mittwoch im Monat fällt die Stunde aus!	45	Monica / Simone

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 03.02. - 28.02.2019

SONNTAG 03.02.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Barbara
11:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 10.02.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Team
11:30		Zumba	50	Debora

SONNTAG 17.02.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Nathalie
11:30		Zumba	50	Anna A.

SPECIAL SONNTAG 24.02.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	Vinyasa YOGA	60	Stefania
10:30	*	Deep Work	50	Marina

Vinyasa YOGA. Ein moderner, dynamischer Yogastil, bei der Dein Körper von Asana zu Asana (Körperhaltung) fließt und durch eine spezielle Atemtechnik begleitet wird. So werden die athletisch anmutenden Übungen zu einer Meditation in Bewegung, bei der sich Körper und Geist in Einklang befinden.

* 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

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 09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag 09:00 - 16:00 Uhr

Zeiten und Benutzung der Sauna

Montag	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr	Frauen
	12:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Mittwoch	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Donnerstag	09:00 - 21:30 Uhr	Frauen
Freitag	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Samstag	10:00 - 17:30 Uhr	gemischt
Sonntag	10:00 - 15:30 Uhr	gemischt

Öffnungszeiten Kinderparadies

Montag & Dienstag 09:00 - 11:15 Uhr
Mittwoch & Freitag 09:00 - 11:15 Uhr
Donnerstag Geschlossen
Samstag & Sonntag Geschlossen

Das Kinderparadies ist vom 04.02. - 17.02.2019 geschlossen.

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