

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.06. - 30.06.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10		M.A.X.	45	Valery
19:00		Zumba	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	Team
12:10		Yoga	50	Sabina

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Hot Iron Cross	60	Team

FRONLEICHNAM 20.06.2019

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
19:00	*	Zumba	25	Anna
19:30	*	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

Montag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Pilates - Rückenfit	50	Nadja
10:00		Bodytoning	50	Team
12:10		Emotion Cycling	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Rückenfit	50	Monica
09:30		Zumba	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	*	BOOST 26.6.19 Zumba	50	Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy
19:00	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:30		Rückenfit 26.06. keine Stunde!	45	Team

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.06. - 30.06.2019

SONNTAG 02.06.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Hiit Training mit YogaFlow	60	Simone
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 09.06.2019 (PFINGSTSONNTAG)

Keine Stunden.

SONNTAG 16.06.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Hiit Training mit YogaFlow	60	Simone
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 23.06.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Indoor Walking	50	Debora
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 30.06.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	*	Deep Work	50	Marina

* 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

Pfingstsonntag 09:00 - 14:00 Uhr
Pfingstmontag 09:00 - 14:00 Uhr
Fronleichnam 09:00 - 21:00 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 Geschlosse

Pfingstmontag 10.06.2019 ist das Kinderparadies geschlossen.

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