

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.04. - 30.04.2018

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga <i>05.04.2018 fällt aus!</i> <i>12.04.2018 fällt aus!</i> <i>19.04.2018 fällt aus!</i> <i>26.04.2018 fällt aus!</i>	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
19:30		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	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

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Foundation Training <i>03.04.2018 fällt aus!</i> <i>10.04.2018 fällt aus!</i> <i>17.04.2018 fällt aus!</i>	50	Fari
09:30		Zumba	50	Jeannine
12:10	*	BOOST <i>03.04.2018 fällt aus!</i>	45	Team
18:30		Emotion Pump	50	Anna Maria
19:30		Zumba-Fitness / Power	50	Team

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	75	Sebastié

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.04. - 30.04.2018

**OSTERSONNTAG 01.04.2018**

*Keine Stunden!*

**SONNTAG 08.04.2018**

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:05		Foundation Training	60	Fari
11:30		Zumba	50	Anna A.

**SONNTAG 15.04.2018**

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Indoor Walking	50	Debora
11:30		Zumba	50	Anna A.

**SONNTAG 22.04.2018**

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Indoor Walking	50	Debora
11:30		Zumba	50	Anna A.

**SONNTAG 29.04.2018**

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Body Art	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	09:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 16:00 Uhr

### Öffnungszeiten Sauna

Montag	09:00 - 21:45 Uhr	gemischt
Dienstag	09:00 - 17:00 Uhr	Frauen
	12:00 - 13:30 Uhr	gemischt
	13:30 - 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 während den Frühlingsferien vom 09.04. - 22.04.2018 reduziert geöffnet.  
Bitte Anschlag beachten.

Während den Schulferien, an Feiertagen, sowie bei Notfällen oder Krankheiten seitens der Hortleiterinnen geschlossen sein.