

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 24.12. - 06.01.2019

HEILIGER ABEND 24.12.2018

| Montag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|--------|-------|-----------------|-------|-------------|
| 10:00 | * | Zumba mit Bauch | 50 | Jeannine |

STEPHANSTAG 26.12.2018

| Mittwoch | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|----------|-------|---------|-------|-------------|
| 12:10 | * | Rip 60 | 50 | Sandy |

DONNERSTAG 27.12.2018

| Donnerstag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|------------|-------|------------------|-------|-------------|
| 09:45 | * | Yoga | 75 | Patricia |
| 12:10 | * | M.A.X. mit Bauch | 45 | Team |

FREITAG 28.12.2018

| Freitag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|---------|-------|-------------------------------|-------|-------------|
| 09:00 | * | Rückenfit | 50 | Viktorija |
| 17:30 | * | CoreStrength (Rumpfttraining) | 25 | Sandy |
| 18:00 | * | RIP 60 | 50 | Sandy |

*** 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

SILVESTER 31.12.2018

KEINE STUNDEN!

BERCHTOLDSTAG 02.01.2019

| Mittwoch | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|----------|-------|---------|-------|-------------|
| 12:10 | * | Rip 60 | 50 | Sandy |

DONNERSTAG 03.01.2019

| Donnerstag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|------------|-------|----------------|-------|-------------|
| 12:10 | * | M.A.X. | 45 | Valery |
| 19:00 | * | Indoor Walking | 30 | Anna |
| 19:30 | * | Hot Iron Cross | 60 | Team |

FREITAG 04.01.2019

| Freitag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|---------|-------|-------------------------------|-------|-------------|
| 09:00 | | Rückenfit | 50 | Viktorija |
| 17:30 | * | CoreStrength (Rumpfttraining) | 25 | Sandy |
| 18:00 | * | RIP 60 | 50 | Sandy |

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 24.12. - 06.01.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

SONNTAG 30.12.2018

| Sonntag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|---------|-------|------------------------------|-------|-------------|
| 10:30 | * | Deep Work | 50 | Marina |
| 11:45 | * | Hot Iron Cross Einführung | 15 | Team |
| 12:00 | * | Hot Iron Cross | 60 | Team |
| 13:15 | * | M.A.X. | 30 | Team |

HEILIGE 3 KÖNIGE 06.01.2019

| Sonntag | Liste | Lektion | Dauer | Instrukteur |
|---------|-------|------------|-------|-------------|
| 10:15 | | Cycling | 60 | Barbara |
| 13:00 | | Zumbaparty | 120 | Team |

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

Öffnungszeiten über die Festtagen 2018/2019

| | | |
|-------------------------|-------------------|--------------------------|
| Heiliger Abend | 24.12.2018 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Weihnachten | 25.12.2018 | geschlossen |
| Stephanstag | 26.12.2018 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Donnerstag | 27.12.2018 | 08:30 - 22:00 Uhr |
| Freitag | 28.12.2018 | 08:30 - 22:00 Uhr |
| Samstag | 29.12.2018 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Sonntag | 30.12.2018 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Silvester | 31.12.2018 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Neujahrstag | 01.01.2019 | geschlossen |
| Berchtoldstag | 02.01.2019 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Donnerstag | 03.01.2019 | 08:30 - 22:00 Uhr |
| Freitag | 04.01.2019 | 08:30 - 22:00 Uhr |
| Samstag | 05.01.2019 | 09:00 - 16:00 Uhr |
| Heilige 3 Könige | 06.01.2019 | 09:00 - 16:00 Uhr |

Neue 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 - 12:00 Uhr | gemischt |
| | 12:00 - 21:30 Uhr | Männer |
| Samstag | 10:00 - 17:30 Uhr | gemischt |
| Sonntag | 10:00 - 15:30 Uhr | gemischt |

Öffnungszeiten Kinderparadies

Das Kinderparadies bleibt vom 23.12.2018 - 06.01.2019 geschlossen!

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