

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.01. - 30.01.2018

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45		Yoga <i>04.01.2018 Fällt aus</i>	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	50	Sabina
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

Wichtige Information:

Vom Montag 01.01.2018 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.	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 <i>03.01.2018 Fällt aus</i>	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	Sebasti�

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.01. - 30.01.2018

SONNTAG 07.01.2018

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

SONNTAG 14.01.2018

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

SONNTAG 21.01.2018

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

SONNTAG 28.01.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	DeepWork	50	Marina

Wichtige Information:

Vom Montag 01.01.2018 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 Geschlosse

Neujahr

Montag 01.01.2018 Geschlossen

Dienstag 02.01.2018 Geschlossen

Mittwoch 03.01.2018 mit Einschreibliste geöffnet

Freitag 05.01.2018 mit Einschreibliste geöffnet

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