

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. - 31.03.2018

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga <i>15.03.2018 fällt aus!</i> <i>22.03.2018 fällt aus!</i> <i>29.03.2018 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 <i>9.03.2018 fällt aus!</i>	50	Sabina
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

### Karfreitag 30.03.2018

Wird es eine Groupfitness - Lektion geben, siehe Anschlag an der Theke.  
Für diesen Stunden bitte einschreiben.

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	Anna Maria
19:30		Zumba-Fitness / Power	50	Sarah

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 01.03. - 31.03.2018

### SONNTAG 04.03.2018

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

### SONNTAG 11.03.2018

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

### SONNTAG 18.03.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:05		Foundation Training	60	Fari
10:15	*	Emotion Cycling <i>Saisonende!!</i>	60	Nathalie
11:30		Zumba	50	Team

### SONNTAG 25.03.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	DeepWork	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 Neu**

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