

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 05.11. - 30.11.2018

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
19:00		Indoor Walking	25	Anna A.
19:30		Hot Iron Cross 2/3	60	Team

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Viktoria
10:00	*	Hot Iron 2	60	Anna Maria
12:10	*	Yoga	50	Sabina
17:30	*	CoreStrength (Rumpftraining)	25	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	HOT IRON CROSS 2/3	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

## 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
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		Indoor Walking	50	Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
17:30	*	RIP 60	50	Sandy
18:30	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:00		Emotion Cycling	60	Barbara
20:15		Rund um den Rücken 4. Mittwoch im Monat fällt die Stunde aus!	45	Simone

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 05.11. - 30.11.2018

### SONNTAG 04.11.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Daniel
11:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 11.11.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Barbara
11:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 18.11.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15		Cycling	60	Nathalie
11:30		Zumba	50	Anna A.

### SONNTAG 25.11.2018

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	BodyArt Structure	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

#### Öffnungszeiten Sauna

Wegen der Sanierung der Nasszonen geschlossen!

#### Öffnungszeiten Kinderparadies

Montag & Dienstag 09:00 - 11:15 Uhr  
Mittwoch & Freitag 09:00 - 11:15 Uhr  
Donnerstag Geschlossen  
Samstag & Sonntag Geschlosse

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