

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.07. – 31.07.2024

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates <i>29.07.24 keine Lektion</i>	50	Jeannine
09:45	Bodyforming <i>SOMMERPAUSE ab 08.07.24</i>		
12:10	Cycling <i>SOMMERPAUSE ab 22.07.24</i>	50	Nathalie
18:30	Hiit – Kraft Workout «Ein Mix aus Cardio und Kraft»	60	Katia + Ivana

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Zumba <i>30.07.24 keine Lektion</i>	50	Jeannine
12:10	Hot Iron Cross	60	Team
18:30	Hot Iron 1 <i>SOMMERPAUSE ab 22.07.24</i>	60	Aurela
19:40	Zumba Power	50	Sarah

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:10	Fit Boxing Kraft, Ausdauer mit Boxtechnik <i>04.07.24 keine Lektion</i>	50	Skandar
19:30	Hot Iron Cross	60	Team

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	Antara Rücken <i>12.07.24 keine Lektion</i>	55	Simone
10:00	Athleticflow <i>12.07.24 keine Lektion</i>	60	Jeannine

Sonntag	Datum	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00		Yin Yang Yoga* <i>Nur am 21.07.24</i>	90	Stefania
10:00		Zumba <i>21.07.24 keine Lektion</i>	50	Anna

Die Lektionen finden ab 3 Personen / * Yoga ab 5 Personen statt.

Bitte melde Dich über unsere Emotion App an!

Anmeldeschluss für die Lektionen sind jeweils am Vortag:

- Montag – Freitag 21.00 Uhr
- Samstag + Sonntag 16.00 Uhr

Du erfährst über die App, wenn eine Lektion nicht stattfinden wird!

FREITAG 12.07.2024

Bleibt das Fitnesscenter geschlossen wegen Team-Weiterbildung!

