

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 07.01. - 31.01.2019

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	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	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	NEU	Bodytoning	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		Rückenfit	50	Monica
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		Rückenfit 4. Mittwoch im Monat fällt die Stunde aus!	45	Simone Monica

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 07.01. - 31.01.2019

### SONNTAG 13.01.2019

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

### SONNTAG 20.01.2019

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

### SONNTAG 27.01.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	BodyArt Structure	50	Marina
<b>12:00</b>	*	<b>MOBILITY WORKSHOP</b> Stimulate your natural ability to Move Freely	<b>90</b>	<b>Sébastien</b>

\* 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

#### Zeiten und Benutzung der Sauna

Montag	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
<b>Dienstag</b>	<b>09:00 - 12:00 Uhr</b>	<b>Frauen</b>
	12:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Mittwoch	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Donnerstag	<b>09:00 - 21:30 Uhr</b>	<b>Frauen</b>
Freitag	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Samstag	10:00 - 17:30 Uhr	gemischt
Sonntag	10:00 - 15:30 Uhr	gemischt

#### Öffnungszeiten Kinderparadies

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

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