

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.05. - 31.05.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10		M.A.X.	45	Valery
19:00		Zumba	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	Team
12:10		Yoga	50	Sabina

Samstag

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Hot Iron Cross	60	Team

AUFFAHRT 30.05.2019

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	*	Hiit Training mit YogaFlow Übungsstunde	60	Simone

* 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

Montag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Pilates - Rückenfit	50	Nadja
10:00		Bodytoning	50	Team
12:10		Emotion Cycling	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery

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	*	01.05.19 Hot Iron 2 08.05.19 BOOST 15.05.19 Indoor Walking 22.05.19 BOOST 29.05.19 Zumba	60 50	Team Jeannine
12:10	*	RIP 60	50	Sandy
18:00	*	RIP 60	50	Sandy
19:00	*	MMA Cardio	25	Sandy
19:30		Rückenfit Letzter Mittwoch im Monat keine Stunde!	45	Team

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.05. - 31.05.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

SONNTAG 05.05.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Hiit Training mit YogaFlow Übungsstunde	60	Simone
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 12.05.2019 (Muttertag)

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Hiit Training mit YogaFlow Übungsstunde	60	Simone
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 19.05.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30		Indoor Walking	50	Debora
10:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 26.05.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	*	Body Art structure	50	Marina

* Bitte tragt Euch in die Liste ein, die Stunden finden erst ab 3 Personen statt.

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
Dienstag	09:00 - 12:00 Uhr	Frauen
	12:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Mittwoch	09:00 - 21:30 Uhr	gemischt
Donnerstag	09:00 - 21:30 Uhr	Frauen
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.