

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.04. - 30.04.2019

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 6.4 / 13.4 / 20.4

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

Samstag 28.04.2019

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Deep Work	60	Marina

* 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		Bodytoning	50	Nadja
12:10		Emotion Cycling	60	Nathalie
18:30		M.A.X.	30	Valery

Dienstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:30		Rückenfit 16.04.2019 Fällt aus!	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	*	03.04.19 Indoor Walking 10.04.19 Zumba 17.04.19 Hit Training mit YogaFlow 24.04.19 Boost	50	Jeannine Jeannine Simone Team
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 01.04. - 30.04.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

SONNTAG 07.04.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30		Zumba	50	Anna A.
12:00	*	MOBILITY WORKSHOP Stimulate your natural ability to Move Freely	90	Sébastien

SONNTAG 14.04.2019

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

SONNTAG 28.04.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	*	Yoga	60	Stefania

OSTERN 19.4 - 22.04.2019

Tag	Zeit	Liste	Lektion	Instrukteur
Karfreitag	10:00	*	Yoga	60 Stefania
Ostersamstag			KEINE STUNDE	
Ostersonntag			KEINE STUNDE	
Ostermontag	10:00	*	RIP 60 mit Rumpfraining	50 Sandy

* 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 Geschlosse

Das Kinderparadies ist vom 15.04. - 28.04.2019 geschlossen.

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