

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. - 31.03.2019

Donnerstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	*	Yoga	75	Patricia
12:10	*	M.A.X.	45	Valery
19:00		Zumba / Indoor Walking	25	Anna A.
19:30		Hot Iron Cross 7.03.2019 Hot Iron 2 mit Anna Maria	60	Team

Donnerstag 28.03.2019

Release Party Hot Iron, das neue Quartal April - Juni !

18:15 Uhr	Hot Iron Cross	Plätze beschränkt
19:30 Uhr	Hot Iron 2	Plätze beschränkt

Freitag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00		Rückenfit	50	Viktorja
10:00	*	Hot Iron 2	60	Anna Maria
12:10	*	Yoga	50	Sabina

Samstag 03.03.2019

Kein Hot Iron Cross!

Da um 10:00 Uhr der Weight - Loss Challenge Vortrag statt findet.
Es ist jeder herzliche eingeladen. Bitte an der Theke anmelden.

Samstag 09./23./30.03.2019

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	HOT IRON CROSS	60	Team

Samstag 16.03.2019

Samstag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	Hot Iron 2	60	Anna Maria

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
19:00	*	Emotion Cycling 18.03.19 letzte Stunde!	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 20.03.19 letzte Stunde!	60	Barbara
20:15	*	Rückenfit 27.03.19 keine Stunde	45	Monica / Simone

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. - 31.03.2019

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

SONNTAG 03.03.2019

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

SONNTAG 10.03.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:15	*	Cycling Letzte Stunde!	60	Barbara
11:30		Zumba	50	Debora

SONNTAG 17.03.2019

Achtung kein Cycling!

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	*	Vinyasa YOGA	60	Stefania
11:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 24.03.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	High Intensity mit Yoga-Flow Achtung ist eine Übungstunde	60	Simone
11:30		Zumba	50	Anna A.

SONNTAG 31.03.2019

Sonntag	Liste	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:30	*	DeepWork	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.