

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.04. – 30.04.2024

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates <i>01.04.2024 keine Lektion</i>	50	Jeannine
09:45	Bodyforming <i>01.04.2024 keine Lektion</i>	50	Jeannine
12:10	Cycling <i>01.04.2024 keine Lektion</i> <i>15.04.2024 keine Lektion</i>	50	Nathalie
18:30	Hiit – Kraft Workout «Ein Mix aus Cardio und Kraft» <i>01.04.2024 keine Lektion</i>	60	Katia + Ivana

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Zumba	50	Jeannine
12:10	Hot Iron Cross	60	Team
18:30	Emotion Pump	60	Corinne
19:40	Zumba Power	50	Sarah

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:10	Fit Boxing Kraft, Ausdauer mit Boxtechnik	50	Skandar
18:45	Yin Yoga <i>Nur am 04.04.24</i> <i>Nur am 18.04.24</i>	60	Stefania
19:45*	Hot Iron Cross *wenn kein Yoga ist findet die Stunde um 19:30 Uhr statt.	60	Team

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	Antara Rücken <i>19.04.2024 keine Lektion</i>	55	Simone
10:00	Athleticflow	60	Jeannine

Sonntag	Datum Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Antara <i>Nur am 14.04.2024</i>	60	Simone
10:00	Yin Yang Yoga <i>Nur am 07.04.24</i> <i>Nur am 21.04.24</i>	60	Stefania
11:00	Zumba <i>28.04.2024 keine Lektion</i>	50	Anna

Die Lektionen finden ab 3 Personen / * Yoga ab 5 Personen statt.
Bitte melde Dich über unsere emotion App an!

ÖFFNUNGSZEITEN OSTERN

Ostermontag 01.04.24 09:00 – 14:00 Uhr

OSTERNMONTAG 01.04.2024

10:00 Uhr Hiit – Kraft Workout Katia & Ivana
10:45 Uhr Zumba Katia & Ivana

