

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.01. – 31.01.2025

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates	75	Jeannine
12:10	Cycling	50	Nathalie
18:30	Hiit – Kraft Workout «Ein Mix aus Cardio und Kraft»	60	Katia + Ivana

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Zumba	50	Jeannine
12:15 NEU	Hot Iron Cross	60	Simone
18:30	Emotion Pump*	60	Corinne
	Hot Iron 1* *gemäss App	60	Aurela
19:40	Zumba Power	50	Sarah

Mittwoch	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	Yoga	50-60	Tarsila

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
19:00	M.A.X. <i>02.01.25 keine Lektion</i>	30	Simone
19:40	Hot Iron Cross <i>02.01.25 keine Lektion</i>	60	Aurela

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	Antara Rücken <i>03.01.25 keine Lektion</i>	55	Simone
10:00	Athleticflow	60	Jeannine
12:15 NEU	Yonga Die Mischung aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi entschleunigen deinen Alltag im Fluß der Jahreszeiten! <i>10./24.01.25 findet nur dann statt</i>	60	Simone

Sonntag	Datum	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00		Hiit mit Zumba <i>05.01.25</i>	90	Katia + Ivana
09:45		Yonga <i>12.01.25</i>	60	Simone
09:45		Yoga <i>19.01.25</i>	75	Sina
10:00		Intensiv Body Workout <i>26.01.25</i>	50	Iberlise
11:00		Zumba <i>12./19./26.01.25</i>	50	Anna
14:00		Belly Dance Orientalischer Bauchtanz <i>05.01.25 findet nur dann statt</i>	50	Roaya

Die Lektionen finden ab 3 Personen

Bitte melde Dich über unsere Emotion App an!

Anmeldeschluss für die Lektionen sind jeweils am Vortag:

- Montag – Freitag 21.00 Uhr
- Samstag + Sonntag 16.00 Uhr

Du erfährst über die App, wenn eine Lektion nicht stattfinden wird!