

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. – 31.03.2026

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

HAUPTSTUDIO FITNESS LOUNGE

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45 ♥	Pilates	55	Jeannine
12:15 □	Cycling	50	Nathalie

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00 □	Zumba	50	Jeannine
12:15 ▽	Hot Iron Cross	45	Team
18:00 ▽	M.A.X.	30	Team
18:30 ▽	Hot Iron 1 / 2	50	Team
19:30 ▽	Athleticflow <i>03.03.2026 findet nicht statt</i>	45	Jeannine

Mittwoch	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45 ♥ NEU	Pilates	55	Ramona
09:45 ♥	Yoga <i>11.03.26 nur dann 25.03.26 nur dann</i>	55	Tarsila

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
18:00 ▽	M.A.X.	30	Team
18:30 ▽	Hot Iron Cross x-press	30	Team
19:15 ♥	YONGA	60	Simone

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45 ♥	Antara Rücken	55	Simone

Sonntag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00 ▽	Intensiv Bodyworkout <i>01.03.2026 findet nur dann statt 22.03.2026 findet nur dann statt</i>	50	Iberlise
11:00 □	Zumba <i>01.03.2026 findet nur dann statt 22.03.2026 findet nur dann statt</i>	50	Anna A.

♥ GESUNDHEIT ▽ POWER □ CARDIO

 **Jetzt über unsere App anmelden und deinen Platz sichern!
Die Lektionen finden ab 3 Personen statt.**

24/7 TIVOLI FITNESS

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:30 ▽ NEU	Functional Training	30	Team

Mittwoch	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:30 ▽ NEU	Functional Training	30	Team

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:30 ▽ NEU	Functional Training	30	Team

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die von Joseph Pilates entwickelt wurde, und kombiniert Kraft-, Dehnungs- und Atemübungen zur Stärkung der Körpermitte ("Powerhouse").

Zumba ist ein schweißtreibendes Tanz-Fitness-Workout, das lateinamerikanische und internationale Musik und Tanzbewegungen zu einem energiegeladenen Cardio-Training kombiniert.

Yoga kombiniert körperliche Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, um das Wohlbefinden zu steigern und innere Balance zu finden.

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Durch die Übungswahl und -Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

Hot Iron ist ein rhythmisches Gruppenfitness-Training mit der Langhantel, das Kraft- und Ausdauerübungen kombiniert, um Muskeln aufzubauen, Fett zu reduzieren und den Körper zu straffen.

YONGA® ist ein ganzheitliches Konzept, das die Praktiken von [Yoga](#), [Qi Gong](#) und [Tai Chi](#) kombiniert, um ein einzigartiges Body & Mind-Training zu schaffen, das auf den Prinzipien von Yin und Yang basiert.

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. – 31.03.2026

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Functional Training, oder funktionelles Training, ist eine Trainingsform, die den gesamten Körper stärkt, indem sie alltagsnahe Bewegungen nachahmt, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen und das Zusammenspiel von Kraft, Koordination und Stabilität fördern.