

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.05. – 31.05.2025

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	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 07.05.25 14.05.25 28.05.25	50-60	Tarsila

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!

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
19:00	M.A.X. 29.05.25 keine Lektion	30	Simone
19:40	Hot Iron Cross 29.05.25 keine Lektion	60	Aurela

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	Antara Rücken	55	Simone
10:00	Athleticflow	60	Jeannine

Sonntag	Datum	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:30	04.05.25	Hot Iron 1	60	Aurela
10:00	11.05.25	Yonga	60	Simone
10:00	18.05.25	Intensiv Body Workout	50	Iberlise
11:00	25.05.25 keine Lektion	Zumba	50	Anna

ÖFFNUNGSZEITEN FEIERTAGE

01.05.2025
29.05.2025

Tag der Arbeit
Auffahrt



06:00 – 22:00 Uhr
09:00 – 14:00 Uhr