

STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.11. – 30.11.2024

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates	50	Jeannine
09:45	Bodyforming	50	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
12:10	Hot Iron Cross	60	Team
18:30	Hot Iron 1*	60	Aurela
	Emotion Pump*	60	Corinne
	<i>*gemäss App</i>		
19:40	Zumba Power	50	Sarah

Mittwoch	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45 NEU	Yoga <i>13.11.24 findet nur dann statt 27.11.24 findet nur dann statt</i>	50-60	Tarsila

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:10	Functional Training Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit	50	Skandar
18:30	Fit Boxing <i>21.11.24 findet nur dann statt</i>	60	Skandar
19:00	M.A.X. <i>21.11.24 keine Lektion</i>	30	Simone
19:40	Hot Iron Cross	60	Aurela

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

Sonntag	Datum Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Athleticflow <i>03.11.24</i>	60	Jeannine
10:00	Intensiv Body Workout <i>10.11.24</i>	50	Iberliser
10:00	Hiit – Kraft Workout <i>24.11.24</i>	60	Katia + Ivana
11:00	Zumba <i>17.11.24 keine Lektion 24.11.24 findet statt</i>	50	Anna

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!