

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.10. – 31.10.2024

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates	50	Jeannine
09:45	Bodyforming <i>07.10.24 keine Lektion</i>	50	Jeannine
12:10	Cycling <i>07.10.24 keine Lektion</i>	50	Nathalie
18:30	Hiit – Kraft Workout «Ein Mix aus Cardio und Kraft»	60	Katia + Ivana

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Zumba <i>08.10.24 keine Lektion</i>	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>16.10.24 findet nur dann statt</i> <i>30.10.24 findet nur dann statt</i>	50-60	Tarsila

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
12:10 NEU	<b>Functional Training</b> Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit	50	Skandar
18:30	Fit Boxing <i>17.10.24 findet nur dann statt</i>	60	Skandar
19:00	M.A.X. <i>17.10.24 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 <i>11.10.24 keine Lektion</i>	60	Jeannine

Sonntag	Datum	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	<b>06.10.24</b>	<b>Intensiv Body Workout</b>	50	Iberliser
10:00	<b>13.10.24</b>	<b>Functional Training</b>	50	Skandar
10:00	<b>20.10.24</b>	<b>M.A.X. mit Bauch</b>	50	Simone
11:00	<b>27.10.24</b>	<b>Zumba</b> <i>keine Lektion</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!