

STUNDENPLAN GROUPEFITNESS 01.09. – 30.09.2023

FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

Montag	Lektion	Dauer	Instrukteur
08:45	Pilates	50	Jeannine
09:45	Bodyforming	50	Jeannine
12:10	Cycling	50	Nathalie
18:30	Strong Nation	60	Katia + Ivana

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

Dienstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Zumba	50	Jeannine
12:10	Hot Iron Cross	60	Simone
18:30	Emotion Pump	60	Corinne
19:30	Zumba Power	50	Sarah

Sonntag	Datum Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	Athleticflow <i>10.09.23</i>	60	Jeannine
10:00	Yin Yang Yoga <i>17.09.23</i>	60	Stefania
10:00	Strong Nation & Zumba <i>24.09.23</i>	90	Katia + Ivana
11:00	Zumba <i>03.09.23 keine Lektion</i> <i>24.09.23 keine Lektion</i>	50	Anna

Donnerstag	Lektion	Dauer	Instrukteur
18:45	Athleticflow <i>07.09.23</i> <i>21.09.23</i>	60	Jeannine
18:45	Yin Yoga* <i>14.09.23</i>	60	Stefania
18:45	Yin Yang Yoga* <i>28.09.23</i>	90	Stefania
19:45	Hot Iron Cross <i>28.09.23 keine Lektion</i>	60	Simone

Die Lektionen finden ab 3 Personen / * Yoga ab 5 Personen statt.
Bitte melde Dich über unsere emotion App an!