

## STUNDENPLAN GROUPFITNESS 01.03. – 31.03.2025

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* <i>*gemäss App</i>	60	Aurela
19:40	Zumba Power	50	Sarah

Mittwoch	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:45	Yoga 05.03.25 19.03.25 26.03.25	50-60	Tarsila

## FITNESS EMOTION Pfadackerstrasse 7, 8957 Spreitenbach 056 402 00 10

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

Freitag	Lektion	Dauer	Instrukteur
09:00	Antara Rücken	55	Simone
10:00	Athleticflow <i>21.03.25 keine Lektion</i>	60	Jeannine
12:15 NEU	Yonga Die Mischung aus Qi-Gong, Yoga und Tai Chi entschleunigen deinen Alltag im Fluß der Jahreszeiten! <i>14./21.03.25 findet nur dann statt</i>	60	Simone

Sonntag	Datum	Lektion	Dauer	Instrukteur
10:00	02.03.25	Yonga	60	Simone
10:00	16.03.25	Intensiv Body Workout	50	Iberlise
10:00	23.03.25	Athleticflow	60	Jeannine
11:00	30.02.25	Zumba <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!