

KURSE

Nord

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Pilates	09.00 – 10.00 Bodyforming			10.00 – 11.00 Dance	10.00 – 10.30 Grit ^{LM}
					11.00 – 11.30 bootyBoost	10.30 – 11.30 Dance
						11.30 – 12.30 Bodyforming
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.00 Core	17.30 – 18.00 ^{LM} Grit	17.15 – 18.00 ^{LM} Pilates	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump		
18.45 – 19.45 ^{LM} BodyAttack	18.00 – 18.30 ^{LM} LMI Step	18.15 – 19.15 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyCombat	18.45 – 19.45 ^{LM} BodyAttack		
19.45 – 20.45 ^{LM} BodyBalance	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat	19.30 – 20.00 ^{LM} Shapes	19.00 – 20.00 Dance			
	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyBalance					

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-nord.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Nord | Elisabeth-Geißler-Ruckmich-Straße 8 | 79106 Freiburg | Telefon 0761 – 76 99 060



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate.

Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft

BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Haid

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.15 ^{LM} Shapes	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Mobility	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Dance	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Mobility
	10.30 – 11.00 Mobility			10.30 – 11.30 World Jumping	10.30 – 11.30 ^{LM} BodyAttack	10.30 – 11.30 Dance
		17.00 – 17.30 bootyBoost			11.30 – 12.30 ^{LM} BodyBalance	
17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyCombat	17.30 – 18.00 Core	17.00 – 18.00 Dance	16.30 – 17.30 Pilates	16.30 – 17.30 Bodyforming	
18.15 – 19.15 Bodyforming	18.30 – 19.30 Dance	18.00 – 19.00 Dance	18.00 – 18.30 ^{LM} Grit	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump		18.00 – 19.00 ^{LM} BodyBalance
19.15 – 20.15 World Jumping	19.30 – 20.30 Bodyforming	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat			
20.15 – 21.15 ^{LM} BodyAttack		20.00 – 21.00 World Jumping	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-freiburg.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Haid | Waltershofener Str. 2 | 79111 Freiburg | Telefon 0761 – 55 65 59 33



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

West

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Dance	09.30 – 10.30 World Jumping		09.30 – 10.30 Bodyforming		
		10.30 – 11.30 Bodyforming			10.30 – 11.30 BodyPump ^{LM}	10.30 – 11.30 Piloxing
					11.45 – 12.15 Core	11.30 – 12.30 World Jumping
	16.45 – 17.45 ^{LM} BodyPump	16.30 – 17.30 Bodyforming		16.30 – 17.00 bootyBoost		
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyBalance	18.00 – 18.30 Core	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyCombat	17.00 – 18.00 Pilates	17.00 – 17.30 Core		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat	18.30 – 19.30 Piloxing	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyBalance	18.00 – 19.00 Mobility	17.30 – 18.30 Dance		
19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump	19.30 – 20.30 World Jumping	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump	19.00 – 20.00 Dance	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyBalance		
	20.30 – 21.00 bootyBoost			19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump		



Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-west.de | [f /die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft West | Breisacher Straße 151 | 79110 Freiburg | Telefon 0761 – 870 70 40



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Landwasser

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10.00 – 10.30 Mobility	09.30 – 10.30 Pilates				
						10.15 – 11.15 ^{LM} BodyPump
				17.00 – 17.45 ^{LM} BodyBalance		11.30 – 12.30 Bodyforming
18.15 – 19.15 Dance	18.00 – 19.00 Dance	18.00 – 18.30 HIT	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 Dance		
19.15 – 20.15 ^{LM} BodyPump	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.30 – 19.00 Core	19.15 – 20.00 ^{LM} BodyAttack			
20.30 – 21.00 Mobility		19.15 – 19.45 Mobility	20.00 – 20.30 ^{LM} BodyBalance			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-landwasser.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/fitness_lofts)

Fitness-Loft Landwasser | Auwaldstraße 90 | 79110 Freiburg | Telefon 0761 – 70 88 370



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Güterbahnhof

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



18.30 – 20.00
Box Fitness
Trainingsfläche

18.30 – 19.30
Functional Power Workout
Trainingsfläche

18.30 – 20.00
Box Fitness
Trainingsfläche



Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitness-lofts.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Güterbahnhof | Zollhallenstraße 8 | 79106 Freiburg | Telefon 0761 – 585 393 97

Fitness-Loft

BE PART OF THE FAMILY

KURSE

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

Gundelfingen Nord

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Bodyforming		09.30 – 10.30 ^{LM} BodyBalance		
	10.30 – 11.00 ^{LM} BodyBalance	10.30 – 11.00 Mobility			10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump	10.00 – 11.00 Bodyforming
					11.45 – 12.15 Mobility	
17.30 – 18.15 ^{LM} BodyAttack	17.30 – 18.30 Pilates	17.30 – 18.30 Dance	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 Bodyforming		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump	18.30 – 19.00 ^{LM} Core	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyAttack	18.45 – 19.30 ^{LM} Pilates	19.00 – 20.00 Cardio		
19.30 – 20.30 ^{LM} BodyBalance	19.15 – 20.15 ^{LM} BodyPump	19.30 – 20.00 Mobility				

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-gundelfingen-nord.de | [f](#) /die.Fitness.Lofts | [@fitness_lofts](#)

Fitness-Loft Gundelfingen Nord | Industriestraße 61 | 79194 Gundelfingen | Telefon 0761 – 589 940 62



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

Gundelfingen Süd

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						
18.00 – 19.00 Functional Fitness Trainingsfläche	18.00 – 19.00 Functional Fitness Trainingsfläche	18.00 – 19.00 Functional Fitness Trainingsfläche				

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-gundelfingen-sued.de | [f /die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/fitness_lofts)

Fitness-Loft Gundelfingen Süd | Alte Bundesstraße 1 | 79194 Gundelfingen | Telefon 0761 – 589 966 85

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Denzlingen

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09.15 – 10.15 Pilates				
					10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump	10.00 – 11.00 Mobility
17.00 – 17.30 Core	18.00 – 18.45 Bootcamp <i>Trainingsfläche</i>	17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	17.45 – 18.45 ^{LM} BodyPump			11.00 – 12.00 Dance
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump	18.15 – 18.45 ^{LM} Grit	18.00 – 18.45 Bootcamp <i>Trainingsfläche</i>			
18.45 – 19.45 Dance						

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-denzlingen.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Denzlingen | Markgrafenstraße 125/12 | 79211 Denzlingen | Telefon 07666 – 88 200 44



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Emmendingen

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Pilates		09.30 – 10.30 Bodyforming		09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 ^{LM} BodyBalance	
		10.30 – 11.00 Mobility			10.30 – 11.30 Dance	10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump
17.15 – 18.00 ^{LM} Shapes	17.15 – 18.00 Mobility	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyBalance	17.30 – 18.15 ^{LM} Shapes	17.45 – 18.15 ^{LM} Core		11.40 – 12.10 ^{LM} Core
18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyCombat	18.30 – 19.30 Dance	18.15 – 19.00 ^{LM} BodyCombat	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump		
19.15 – 20.15 ^{LM} BodyBalance	19.00 – 19.30 bootyBoost	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump	19.00 – 20.00 ^{LM} BodyPump			
	19.30 – 20.00 Core					

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-emmendingen.de | [f /die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Emmendingen | Am Elzdamm 41/2 | 79312 Emmendingen | Telefon 07641 – 96 86 10



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Breisach

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Bodyforming		09.30 – 10.30 Rückenfit	09.15 – 10.00 Functional Fit	10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump
10.30 – 11.30 Mobility	10.30 – 11.15 ^{LM} BodyBalance	10.30 – 11.30 Pilates		10.30 – 11.00 ^{LM} BodyBalance	10.00 – 10.30 ^{LM} Grit	11.45 – 12.45 Mobility
17.15 – 18.00 ^{LM} BodyBalance	17.30 – 18.30 Step	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.15 – 18.15 Rückenfit		10.30 – 11.30 Dance	17.30 – 18.30 Yoga
18.00 – 18.30 Core	18.30 – 19.30 Dance	18.45 – 19.15 Mobility	18.15 – 19.00 ^{LM} Shapes	18.00 – 19.00 Mobility		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump	19.00 – 19.30 Functional Fit Trainingsfläche	19.15 – 19.45 ^{LM} Grit	19.00 – 20.00 ^{LM} BodyPump			
19.45 – 20.45 Pilates	19.30 – 20.15 ^{LM} Shapes					

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-breisach.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Breisach | An der alten Weberei 3 | 79206 Breisach am Rhein | Telefon 07667 – 96 69 70



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Lörrach

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Dance	09.30 – 10.30 Pilates		09.30 – 10.30 BodyPump ^{LM}			
10.30 – 11.00 Mobility				10.00 – 10.30 Rückenfit	11.30 – 12.30 World Jumping	10.00 – 11.00 Bodyforming
						11.00 – 12.00 BodyAttack ^{LM}
17.30 – 18.30 Bodyforming	18.00 – 18.30 Shapes ^{LM}	17.30 – 18.00 bootyBoost	17.15 – 18.00 Mobility	17.30 – 18.30 Bodyforming		
18.30 – 19.30 World Jumping	18.30 – 19.30 BodyAttack ^{LM}	18.00 – 18.30 Core	18.00 – 19.00 BodyAttack ^{LM}	18.30 – 19.30 BodyPump ^{LM}		
19.30 – 20.30 Dance	19.30 – 20.30 BodyPump ^{LM}	18.30 – 19.30 Dance	19.00 – 20.00 World Jumping			
		19.30 – 20.30 Pilates				

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-loerrach.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Lörrach | Weiler Str. 7 | 79540 Lörrach | Telefon 07621 – 68 75 20



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Haagen

GÜLTIG AB **01. APRIL 2025**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 – 10.45 ^{LM} Pilates				09.30 – 10.15 Mobility	10.00 – 11.00 ^{LM} BodyCombat	09.30 – 10.30 Bodyforming
					11.00 – 12.00 ^{LM} BodyBalance	10.30 – 11.30 Mobility
17.30 – 18.00 bootyBoost			17.30 – 18.00 bootyBoost	17.30 – 18.30 Pilates		
18.00 – 18.30 Core	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	18.00 – 18.30 ^{LM} Core	18.00 – 18.30 Core	18.30 – 19.30 Bodyforming		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat	19.15 – 20.15 Step	18.30 – 19.30 Dance	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump			
19.30 – 20.30 ^{LM} BodyBalance		19.30 – 20.30 ^{LM} BodyCombat	19.45 – 20.45 ^{LM} BodyBalance			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 18.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-haagen.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/fitness_lofts)

Fitness-Loft Haagen | Beim Haagensteg 5 | 79541 Lörrach | Telefon 07621 – 59 31 30



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Weil am Rhein

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.00 Mobility		09.00 – 10.00 Mobility				
					10.15 – 11.15 BodyPump ^{LM}	10.00 – 11.00 BodyBalance ^{LM}
18.00 – 18.30 ^{LM} Core	18.00 – 18.30 Core	16.45 – 17.45 Pilates	18.00 – 18.30 bootyBoost	18.00 – 19.00 Pilates		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump	18.30 – 19.30 Mobility	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyBalance			
19.45 – 20.45 ^{LM} BodyAttack	19.30 – 20.30 Dance	19.10 – 20.10 ^{LM} BodyAttack	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-weil.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/fitness_lofts)

Fitness-Loft Weil am Rhein | Dreiländergalerie | Europaplatz 1 | 79576 Weil am Rhein | Telefon 07621 – 56 01 20



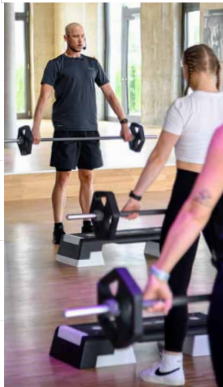
LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

KURSE

Offenburg

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.15 ^{LM} Shapes		09.30 – 10.15 ^{LM} Shapes		09.30 – 10.30 Pilates	
	10.15 – 10.45 Mobility		10.15 – 10.45 Mobility		10.30 – 11.30 Zumba	10.00 – 11.00 Bodyforming
	17.00 – 17.30 ^{LM} Grit			16.30 – 17.30 ^{LM} BodyPump		
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.00 Core	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.00 ^{LM} Grit		
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyAttack	18.00 – 19.00 Zumba	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyBalance	18.45 – 19.45 ^{LM} BodyAttack	18.00 – 18.30 Core		18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump
19.30 – 20.30 ^{LM} BodyBalance	19.00 – 20.00 Pilates	19.30 – 20.30 Zumba				

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-offenburg.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Offenburg | Gustav-Ree-Anlage 2 | 77652 Offenburg | Telefon 0781 – 966 79 10

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

KURSE

Freiburg

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 ^{LM} BodyPump	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Bodyforming	10.00 – 11.00 Bodyforming
	10.30 – 11.00 Mobility			10.30 – 11.00 Mobility	10.30 – 11.30 Dance	11.00 – 12.00 World Jumping
16.30 – 17.30 Pilates	16.45 – 17.45 ^{LM} BodyPump	17.00 – 18.00 World Jumping	17.15 – 17.45 bootyBoost	16.00 – 17.00 ^{LM} BodyPump		
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 Bodyforming	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	17.45 – 18.15 Core	17.15 – 18.15 Dance		
18.45 – 19.45 Dance	19.00 – 20.00 Pilates		18.15 – 18.45 ^{LM} BodyBalance			
	20.00 – 20.30 Mobility		19.00 – 20.00 World Jumping			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.00 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 18.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-woman.de | [f @die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Woman | Mooswaldallee 4 | 79108 Freiburg | Telefon 0761 – 88 15 99 31



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate. Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
WOMAN

KURSE

Emmendingen

GÜLTIG AB 01. APRIL 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		09.30 – 10.15 Shapes ^{LM}	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Pilates		10.00 – 11.00 World Jumping
		10.15 – 10.45 Mobility		10.30 – 11.00 Mobility	10.30 – 11.30 ^{LM} BodyBalance	11.00 – 11.30 Core
17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	17.00 – 18.00 Pilates					
18.00 – 19.00 Dance	18.00 – 19.00 Dance	17.00 – 18.00 Pilates	16.45 – 17.30 ^{LM} Shapes	17.00 – 18.00 Bodyforming		
19.00 – 19.30 bootyBoost	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.15 – 19.15 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.30 Dance			
19.30 – 20.00 Core		19.30 – 20.30 World Jumping	18.30 – 19.30 Cardio			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00 – 22.00 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 18.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-woman-emmendingen.de | [@die.Fitness.Lofts](https://www.instagram.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/fitness_lofts)

Fitness-Loft Woman Emmendingen | Freiburger Straße 4 | 79312 Emmendingen | Telefon 07641 – 96 86 50



LES MILLS ist ein internationales Kursprogramm mit strukturiertem Ablauf und neuen Releases alle drei Monate.
Die motivierenden und effektiven Workouts werden von passender Musik begleitet und basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Fitness-Loft
WOMAN