

KURSE

GÜLTIG AB 29. SEPTEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.30 – 08.30 Bodyforming			09.30 – 10.00 Mobility			
					10.00 – 11.00 Dance	10.00 – 11.00 Bodyforming
	12.10 – 12.55 Pilates					11.00 – 11.30 Mobility
17.30 – 18.30 Bodyforming		17.30 – 18.30 Pilates	17.45 – 18.45 BodyPump LM			
18.30 – 19.00 Grit LM	18.00 – 19.00 BodyPump LM	18.30 – 19.00 Mobility	19.00 – 19.30 Core LM			
19.00 – 20.00 BodyBalance LM	19.15 – 20.00 BodyBalance LM	19.00 – 20.00 Dance	19.30 – 20.30 BodyBalance LM			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.00 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen:  www.fitnessloft-schwarzwaldcity.de |  /die.Fitness.Lofts |  @fitness_lofts

Fitness-Loft Schwarzwald City | Schiffstraße 5 | 79098 Freiburg | Telefon 0761 – 708 83 30

LM 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