

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Mobility		09.30 – 10.15 BodyBalance ^{LM}	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Pilates		
10.30 – 11.30 Dance				10.30 – 11.00 Mobility	10.30 – 11.30 BodyBalance ^{LM}	10.00 – 11.00 World Jumping
17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	17.00 – 18.00 Pilates					11.00 – 11.30 Core
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 ^{LM} BodyPump		
19.00 – 19.45 ^{LM} Shapes	19.00 – 19.30 bootyBoost	18.15 – 19.15 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.30 Dance			
19.45 – 20.15 Core	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 |  @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