

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 BodyPump LM	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Bodyforming	
	10.30 – 11.00 Mobility		10.30 – 11.00 Mobility	10.30 – 11.00 Mobility	10.30 – 11.30 Dance	10.00 – 11.00 Bodyforming
						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 World Jumping	18.15 – 19.15 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 Mobility			
	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 |  @die.Fitness.Lofts |  @fitness_lofts

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

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
WOMAN