

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Bodyforming	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 BodyAttack ^{LM}	10.30 – 11.30 Dance
		17.00 – 17.30 bootyBoost			11.30 – 12.30 BodyBalance ^{LM}	
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 |  @fitness_lofts
Fitness-Loft Haid | Waltershofener Str. 2 | 79111 Freiburg | Telefon 0761 – 55 65 59 33

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

^{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.