

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

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 Mobility					10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump	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 World Jumping	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 – 21.15 Dance			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 |  /die.Fitness.Lofts |  @fitness_lofts

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

^{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