

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Pilates	09.00 – 10.00 Bodyforming				
					10.00 – 11.00 Dance	10.00 – 10.30 Grit ^{LM}
					11.00 – 11.30 bootyBoost	10.30 – 11.30 Dance
17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.00 Core	17.30 – 18.00 ^{LM} Grit	17.15 – 18.00 ^{LM} Pilates	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump		11.30 – 12.30 Bodyforming
18.45 – 19.45 ^{LM} BodyAttack	18.00 – 18.30 ^{LM} LMI Step	18.15 – 19.15 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyCombat	18.45 – 19.45 ^{LM} BodyAttack		
19.45 – 20.45 ^{LM} BodyBalance	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat	19.30 – 20.00 ^{LM} Shapes	19.00 – 20.00 Dance			
	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyBalance					

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

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

Fitness-Loft Nord | Elisabeth-Geißler-Ruckmich-Straße 8 | 79106 Freiburg | Telefon 0761 – 76 99 060

^{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