

KURSE

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Bodyforming		09.30 – 10.30 Rückenfit	09.15 – 10.00 Functional Fit	
10.30 – 11.30 Mobility	10.30 – 11.15 BodyBalance ^{LM}	10.30 – 11.30 Pilates		10.30 – 11.00 BodyBalance ^{LM}	10.00 – 10.30 Grit ^{LM}	10.30 – 11.30 BodyPump ^{LM}
17.15 – 18.00 ^{LM} BodyBalance	17.30 – 18.30 Step	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyPump	17.15 – 18.15 Rückenfit		10.30 – 11.30 Dance	11.45 – 12.45 Mobility
18.00 – 18.30 Core	18.30 – 19.30 Dance	18.15 – 19.00 Functional Fit Trainingsfläche	18.15 – 19.00 ^{LM} Shapes	18.00 – 19.00 Mobility	11.30 – 12.00 Mobility	17.30 – 18.30 Yoga
18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump	19.30 – 20.15 ^{LM} Shapes	18.45 – 19.15 Mobility	19.00 – 20.00 ^{LM} BodyPump			
19.45 – 20.45 Pilates		19.15 – 19.45 ^{LM} Grit				

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

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

Fitness-Loft Breisach | An der alten Weberei 3 | 79206 Breisach am Rhein | Telefon 07667 – 96 69 70

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.