

KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			09.30 – 10.00 Mobility			
17.00 – 17.30 Core	12.10 – 12.55 Pilates ^{LM}		12.10 – 12.55 Pilates		10.00 – 11.00 Dance	10.00 – 11.00 Bodyforming
17.30 – 18.30 Bodyforming		17.30 – 18.30 Pilates	17.45 – 18.45 BodyPump ^{LM}	16.30 – 17.30 Pilates		11.00 – 11.30 Mobility
18.30 – 19.00 BodyCombat ^{LM}	18.00 – 19.00 BodyPump ^{LM}	18.30 – 19.00 Mobility	19.00 – 19.30 Core ^{LM}	17.30 – 18.30 BodyPump ^{LM}		
19.00 – 20.00 Pilates	19.05 – 19.50 BodyBalance ^{LM}	19.00 – 20.00 Dance	19.30 – 20.30 BodyBalance ^{LM}			

Öffnungszeiten: Mo – Fr 07.00 – 22.00 Uhr | Sa, So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

Allgemeine Informationen: www.fitnessloft-schwarzwaldcity.de | [/die.Fitness.Lofts](https://www.facebook.com/die.Fitness.Lofts) | [@fitness_lofts](https://www.instagram.com/@fitness_lofts)

Fitness-Loft Schwarzwald City | Schiffstraße 5 | 79098 Freiburg | Telefon 0761 – 708 83 30

Fitness-Loft
BE PART OF THE FAMILY

 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.