

KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

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

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 |  @fitness_lofts

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

^{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