

KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Pilates		09.30 – 10.30 Bodyforming		09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 ^{LM} BodyBalance	
					10.30 – 11.30 Dance	10.30 – 11.30 ^{LM} BodyPump
17.15 – 18.00 ^{LM} Shapes	17.15 – 18.00 Mobility	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyBalance	17.30 – 18.15 ^{LM} Shapes	17.45 – 18.15 ^{LM} Core	17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	11.40 – 12.25 ^{LM} Core
18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyCombat	18.30 – 19.30 Dance	18.15 – 19.15 Bodyforming	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyPump		
19.15 – 20.15 ^{LM} BodyBalance	19.00 – 19.30 bootyBoost	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump	19.15 – 20.15 ^{LM} BodyPump			
	19.30 – 20.00 Core					

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

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

Fitness-Loft Elzdamm | Am Elzdamm 41/2 | 79312 Emmendingen | Telefon 07641 – 96 86 10

 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