

KURSE

GÜLTIG AB 01. FEBRUAR 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 – 10.30 Bodyforming	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Mobility	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Dance	09.30 – 10.30 Pilates	09.30 – 10.30 Mobility
	10.30 – 11.00 Mobility			10.30 – 11.30 World Jumping	10.30 – 11.30 BodyAttack ^{LM}	10.30 – 11.30 Dance
		17.00 – 17.30 bootyBoost			11.30 – 12.30 BodyBalance ^{LM}	
17.00 – 18.00 ^{LM} BodyPump	17.30 – 18.30 ^{LM} BodyCombat	17.30 – 18.00 Core	17.00 – 18.00 Dance	17.00 – 18.00 Pilates	16.30 – 17.30 Bodyforming	
18.15 – 19.15 Bodyforming	18.30 – 19.30 Dance	18.00 – 19.00 Dance	18.00 – 18.30 ^{LM} Grit	18.00 – 19.00 ^{LM} BodyPump		18.00 – 19.00 ^{LM} BodyBalance
19.15 – 20.15 World Jumping	19.30 – 20.30 Bodyforming	19.00 – 20.00 Bodyforming	18.30 – 19.30 ^{LM} BodyCombat			
20.15 – 21.15 ^{LM} BodyAttack		20.00 – 21.00 World Jumping	19.30 – 20.30 ^{LM} BodyPump			

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

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

Fitness-Loft Haid | Waltershofener Str. 2 | 79111 Freiburg | Telefon 0761 – 55 65 59 33

^{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