

Stundenplan ab 2025

Der private Fitness Club für Frauen♥



Montag Hort ♥ 9.40–11h	Dienstag Hort ♥ 9–10h RB 10.20–11.30h	Mittwoch	Donnerstag	Freitag Hort ♥ 9–10.15h	Samstag
	09.00 Step & Tone L2 Silvia Senn	09.00 Ballooning L1 Brigitte	09.00 TRX Pilates L2 Silvia Stalder	09.00 Bellicon Jump L3 Denise	10.15 Yoga/Stretching oder
09.40 Bellicon Jump L3 Diana/Denise	10.20 Rückbildung Beckenboden * Brigitte	10.30 Best Age Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache
12.15 Yoga/Stretching Brigitte	 Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire			Nachmittags Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache	Öffnungszeiten 2025 Montag 9.30–14.00 17.00–21.00 Dienstag 9.00 –14.00 18.00–20.00 Mittwoch 9.00–12.00 18.00–21.00 Donnerstag 9.00–14.00 17.30–19.30 Freitag 9.00–12.00 Samstag 9.30–13.00
17.10 Rückenfit Brigitte		18.30 Tabata L3 Silvia Senn	17.30 Rückenfit oder 19.15 Jump / Toning	17.30 Rückenfit oder 19.15 Jump / Toning	
18.30 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	19.00 Zumba Adriana Jenny	19.40 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	wird im Chat ausgeschrieben		
19.45 Rückbildung Brigitte					

♥ Kinderhort

Während den offiziellen Ferien in Kloten,
wird der Stundenplan angepasst.

NEU