

# LOFT

# 3284.CH

## GROUP FITNESS in Fräschels

### KURSPROGRAMM ab 1. Mai 2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende	
08:45	<b>smartAbs+</b> 60' Marlene		<b>Pilates</b> 60' Kerstin			Das Wochenendprogramm findest du auf:  <a href="http://www.loft3284.ch">www.loft3284.ch</a>	
09:00					<b>TRX</b> 60' Tina		
09:30				<b>Yoga</b> 60 - 75' Stephanie			
10:00	<b>m2f dance</b> 60' Marlene		<b>Fitboxe</b> 60' Helene				
18:00			<b>M.A.X.   toning</b> 45' Helene				
18:15	<b>Fitboxe</b> 60' Helene						
18:30		<b>Pump</b> 60' Simon					
19:00	19h20 <b>Sommerfigur Challenge</b>		<b>Fitboxe</b> 60' Helene	<b>Sypoba</b> 60' Tina			
19:35	Marlene (ausgebucht)	<b>TRX</b> 60' Tina					
20:05			<b>Pilates</b> 60' Kerstin				

**LOFT3284.CH** | HAUPTSTRASSE 48 | 3284 FRÄSCHEL

[www.loft3284.ch](http://www.loft3284.ch) | [info@loft3284.ch](mailto:info@loft3284.ch) | [www.facebook.com/loft3284](https://www.facebook.com/loft3284)

**HELENE Koch** 079 579 01 96 | **MARLENE Flühmann** 079 639 57 24