

LOFT

3284.CH

GROUP FITNESS in Fräschels

KURSPROGRAMM HERBSTFERIEN 08.10. - 14.10.2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Weekende	
08:45			Pilates 60' Kerstin	Yoga 60 - 75' Stephanie	Das Wochenendprogramm findest du auf: www.loft3284.ch	
10:00			Fitboxe 60' Tanja	TRX BodyBlast 50' Marlene		
18:00			M.A.X. toning 45' Marlene			
18:15						
18:30						
19:00			Fitboxe 60' Tanja	Sypoba 60' Tina		
19:20	TRX Circuit 60' Tina					
19:35		TRX Circuit 60' Tina				
20:05			Pilates 60' Kerstin			

LOFT3284.CH | HAUPTSTRASSE 48 | 3284 FRÄSCHELS

www.loft3284.ch | info@loft3284.ch | www.facebook.com/loft3284

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

LOFT

3284.CH

GROUP FITNESS in Fräschels

KURSPROGRAMM HERBSTFERIEN 15.10. - 21.10.2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Wochenende
08:45	smartAbs+ 60' Marlene		Pilates 60' Priska	Yoga 60 - 75' Stephanie	Das Wochenend- programm findest du auf: www.loft3284.ch
10:00	dance&tone 60' Marlene		Fitboxe 60' Tanja	TRX BodyBlast 50' Marlene	
18:00			M.A.X. toning 45' Marlene		
18:15					
18:30		Pump 60' Simon			
19:00			Fitboxe 60' Tanja	Sypoba 60' Tina	
19:20	TRX BodyBlast 60' Marlene				
19:35		TRX Circuit 60' Tina			
20:05			Pilates 60' Priska		

LOFT3284.CH | HAUPTSTRASSE 48 | 3284 FRÄSCHEL

www.loft3284.ch | info@loft3284.ch | www.facebook.com/loft3284

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

LOFT

3284.CH

GROUP FITNESS in Fräschels

KURSPROGRAMM HERBSTFERIEN 22.10. - 28.10.2018

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Wochenende
08:45	smartAbs+ 60' Marlene		Pilates 60' Kerstin	Yoga 60 - 75' Stephanie	Das Wochenendprogramm findest du auf: www.loft3284.ch
10:00	dance&tone 60' Marlene		Fitboxe 60' Helene	TRX BodyBlast 50' Marlene	
18:00			M.A.X. toning 45' Helene		
18:15	Fitboxe 60' Helene				
18:30		Pump 60' Simon			
19:00			Fitboxe 60' Helene	Sypoba 60' Tina	
19:20	TRX BodyBlast 60' Marlene				
19:35		TRX Circuit 60' Tina			
20:05			Pilates 60' Kerstin		

LOFT3284.CH | HAUPTSTRASSE 48 | 3284 FRÄSCHELS

www.loft3284.ch | info@loft3284.ch | www.facebook.com/loft3284

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