

# LOFT 3284.CH

## GROUP FITNESS in Fräschels

**KURSPROGRAMM** gültig ab 7. Januar 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Wochenende	
08:45	<b>smartAbs+</b> 60' Marlene		<b>Pilates</b> 60' Kerstin	<b>Yoga</b> 60' Stephanie	Das Wochenendprogramm findest du auf: <a href="http://www.loft3284.ch">www.loft3284.ch</a>	
10:00	<b>M.A.X.   toning</b> 45' Marlene		<b>Fitboxe</b> 60' Helene	<b>TRX</b> 50' Marlene		
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			<b>Fitboxe</b> 60' Helene	<b>Sypoba</b> 60' Tina		
19:20	<b>TRX</b> 60' Marlene					
19:35		<b>TRX</b> 60' Tina				
20:05			<b>Pilates</b> 60' Kerstin			

**LOFT3284.CH** | HAUPTSTRASSE 48 | 3284 FRÄSCHELS  
[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