

# LOFT 3284.CH

## GROUP FITNESS in Fräschels

**KURSPROGRAMM** gültig ab 25. März 2019

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:45	<b>smartAbs+</b>   60' Marlene	<b>Yoga</b>   60' Stephanie	<b>Pilates</b>   60' Kerstin	
09:00				<b>TRX</b>   60' Marlene
10:00	<b>M.A.X.   toning</b>   45' Marlene		<b>Fitboxe</b>   60' Helene	
17:45				<b>M.A.X.</b>   30' Helene/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		<b>Fitboxe</b>   60' Pascal
19:00			<b>Fitboxe</b>   60' Helene	
19:20	<b>TRX</b>   60' Marlene			
19:35		<b>TRX</b>   60' Marlene		
20:05			<b>Pilates</b>   60' Kerstin	

Das Wochenendprogramm findest du auf [www.loft3284.ch](http://www.loft3284.ch)

**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