

Stundenplan 2026 ab September

Der private Fitness Club für Frauen♥



L A D I E S
F I T N E S S
Lounge
trainieren mit Genuss

Montag Hort ♥ 9.40–11h	Dienstag RB 10–11.30h	Mittwoch	Donnerstag	Freitag Hort ♥ 9–10.15h	Samstag
09.40 Power Pilates L3 Diana / Denise	09.00 Step & Tone L2 Silvia Senn	09.00–09.55 Antara Esthi Mollet	09.00 Reformer Pilates Mire NEU!	09.00 Bellicon Jump L2–3 Denise	10.15 Yoga / Stretching oder
	10.20 Rückbildung Beckenboden * Brigitte	10.30 Best Age Brigitte	10.00 Reformer Pilates Mire NEU!		Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache
	15.00–16.30 Kleinkinderförderung ♥ 1–3 Jahre Mire / Brigitte			Nachmittags Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache	Öffnungszeiten 2025
17.10 Rückenfit Brigitte	18.00 Reformer Pilates Mire NEU!	18.30 Tabata L3 Silvia Senn			Montag 9.30–13.00 17.00–20.00
18.30 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	19.00 Reformer Pilates Mire NEU!		19.00 Bellicon Jump L3 Emma		Dienstag 9.00 –13.00 18.00–20.00
				Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	Mittwoch 9.00–12.00 17.30–20.00
					Donnerstag 9.00–13.00 17.30–20.00
					Freitag 9.00–12.00
					Samstag 9.30–13.00
					Sonntag geschlossen Nachmittag Training nach individueller Absprache möglich

♥ Kinderhort

Neu ab April 2026 Pilates Reformer Lounge

Instagram: ladiesfitnesslounge

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

Hohstr. 3, 8302 Kloten, info@fitness-lounge.ch, www.fitness-lounge.ch, Tel. 079 624 95 83