

Stundenplan 2026

März–Juli

Der private Fitness Club für Frauen♥



Montag Hort ♥ 9.40–11	Dienstag Hort ♥ 9–10 RB 10–11.30	Mittwoch	Donnerstag Hort auf Anfrage ♥ 9–10	Freitag Hort ♥ 9–10.15	Samstag
09.40 Power Pilates L3 Diana / Denise	09.00 Step & Tone L2 Silvia Senn	09.00–09.55 Antara Esthi Mollet	09.00 Bellicon Jump L2 Emma	09.00 Bellicon Jump L2–3 Denise	10.15 Yoga / Stretching oder
	10.20 Rückbildung Beckenboden * Brigitte	10.30 Best Age Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache
	15.00–16.30 Kleinkinderförderung ♥ 1–3 Jahre Mire / Brigitte			Nachmittags Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache	Öffnungszeiten 2025 Montag 9.30–13.00 17.00–20.00
17.10 Rückenfit Brigitte	 Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	18.30 Tabata L3 Silvia Senn	17.30 Yoga / Stretch Brigitte		Dienstag 9.00 –13.00 18.00–20.00
18.30 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte				 Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	Mittwoch 9.00–12.00 17.30–20.00
19.45 Rückbildung Brigitte	19.00 Zumba Adriana Jenny	19.40 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	19.00 Bellicon Jump L3 Emma		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