

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

Preisliste

Wir sind QualiCert anerkannt! (Zusatzversicherung)

Unsere Fitness Abos

Kraft/Cardio/Analyse/Group Fitness	
12 Mt. inkl. 1 Kind im Hort	990.–
6 Mt. ohne Hort	690.–
3 Mt. ohne Hort	490.–
Best Age (ab 64. Jahren) 12 Mt.	
	890.–
Happy Girl (bis 18. Geburtstag)	
	890.–
EMS Bauchgurt/Mt.	
	100.–

10er Abo Group Fitness 3 Mt.

Kinderhort pro Stunde	10.–
Kinderhort im Jahr	200.–

Reformer Abo

Probestunde	35.–
Einzelstunde	50.–
10er Abo	400.–
20er Abo	700.–

Zusatz Angebote

Ganzkörperpeeling	85.–
Cellulite Pflege Wickel/Balancer	95.–
30 Min. Lymphstyler	45.–
Körperanalyse	80.–

Rund um die Geburt ♥ Abo

(Krankenkassen anerkannt)

Geburtsvorbereitung Privat 3,5 Stunden	250.–
Schwangerschafts Gymnastik 10 x	390.–
Yoga Nidra 5 x	250.–
Rückbildung 10 x	390.–
Rückbildung mit Baby Hort 9 x	450.–
Mama/Papa Workout 5 x	150.–
Baby Massage 3 x 1 Stunde	160.–
Nothelferkurs Baby/Kleinkinder	180.–
Nothelferkurs Paare	300.–
Trageberatung	150.–
Heilpflanzenkurs Baby/Kleinkind	80.–