



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 19. Oktober 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
GANZKÖRPER TRAINING 8.00 - 8.50	MOBILITÄTSTRAINING + DEHNEN 9.00 - 10.30	LEICHTES BAUCH-BEIN-PO 9.00 - 10.00	MINI - BANDTRAINING 9.00 - 10.00	PILATES 9.00 - 9.50
LANGSAMES GANZKÖRPER TRAINING 9.00 - 09.50		RÜCKENFIT 9.00 - 10.00		GANZKÖRPER TRAINING 9.00 - 9.50
DEHNEN 10.00 - 11.00				YOGA 10.00 - 11.00
FASZIEN TRAINING 10.00 - 11.00				
langsames GANZKÖRPER TRAINING 17.30 - 18.30				
DEHNEN 18.30 - 19.20			HIIT TRAINING 17.30 - 18.30	GANZKÖRPER TRAINING 17.30 - 18.20
HIIT TRAINING 18.30 - 19.20	BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	BODY WORKOUT 17.30 - 18.30	FUNCTIONAL TRAINING 18.30 - 19.30	HIIT TRAINING 17.30 - 18.20
BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20	YOGA 19.30 - 20.30	GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20	RÜCKENFIT 18.30 - 19.30	DEHNEN 18.30 - 19.30
DEHNEN 19.30 - 20.30	TRX 19.30 - 20.30	DEHNEN 19.30 - 20.30	YOGA 19.30 - 20.30	FASZIEN TRAINING 18.30 - 19.30
GANZKÖRPER TRAINING 18.30 - 19.20		BAUCH-BEIN-PO 18.30 - 19.20		
DEHNEN 19.30 - 20.30		DEHNEN 19.30 - 20.30		

TRAININGSORT	ADRESSE	ANMELDUNG ERFORDERLICH
STUDIO LIFRE	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming	NEIN
STUDIO LIFRE	LIFRE - Sipbach 15, Allhaming	JA ⇒ www.lifre.at
GASTHAUS STRIGL	Kirchenplatz 5, Kematzen/Krems	JA ⇒ www.lifre.at

Verein Lifre | Sipbach 15 | 4511 Allhaming
 0677 - 62678110 (Fredy) | 0699 - 12354445 (Lisi)
office@lifre.at | www.lifre.at | facebook.com/lifre