FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 26.Februar 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG					
ZOOM langsames GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	ZOOM OBERKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	ZOOM YOGILATES 8.30 - 9.30	ZIRKEL-TRAINING & FASZIEN 8.30 - 9.45	LEICHTE MORGENGYMNASTIK 8.30 - 9.30	WEEKEND WORKOUT auch für Nicht-LIFRE-Mitglieder * VS St.Marien 8.00 - 9.00
ZOOM DEHNEN 9.30 - 10.30	ZOOM RÜCKENFIT 9.30 - 10.30			ZOOM HIIT LIGHT 8.30 - 9.30	
MIT ONLINE ANMELDUNG					
ZOOM YOGILATES 17.30 - 18.20	ZOOM PILATES 17.30 - 18.20	ZOOM leichtes GANZKÖRPERTRAINING 17.30 - 18.20	DANCEWORKOUT 17.30 - 18.20	POWER WORKOUT 18.00 - 19.00	
ZOOM GANZKÖRPERTRAINING 18.40 - 19.30	ZIRKEL-TRAINING 18.40 - 19.30	ZOOM OBERKÖRPER HIIT 18.40 - 19.30	ZOOM BODYART 18.40 - 19.30	ZOOM BAUCH-BEINE-PO LIGHT & FASZIEN 18.30 - 19.30	
TRX 18.40 - 19.30	ZOOM TABATA 18.40 - 19.30	DEEPWORK 18.40 - 19.30	HIIT 18.40 - 19.30		
YOGA 19.40 - 20.30	ZOOM YOGA 19.40 - 20.30	ZOOM DEHNEN & MOBILITY 19.40 - 20.30	ZOOM RÜCKENFIT 19.40 - 20.30		
ZOOM DEHNEN 19.40 - 20.30					

Training VS St.Marien (St. Marien 36)
bitte Matte mitnehmen | * für Nicht-Mitglieder 10 €
OHNE ONLINEANMELDUNG

ZOOM via ZOOM online
LIVE-Trainings
www.lifre.at - Info

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