



FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER

Kursplan

ab 16. September 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
OHNE ONLINE ANMELDUNG					
GANZKÖRPERTRAINING 8.30 - 9.20	PILATES 8.30 - 9.30	RÜCKENFIT 8.30 - 9.30	HIIT LIGHT + FASZIEN 8.30 - 9.45	YOGILATES 8.30 - 9.30	WEEKEND WORKOUT auch für Nicht-LIFRE-Mitglieder * VS St. Marien 8.00 - 9.00
DEHNEN 9.30 - 10.30					
MIT ONLINE ANMELDUNG					
YOGILATES 17.30 - 18.20	STEP AEROBIC 17.30 - 18.20	TRX 17.30 - 18.20	HIIT LIGHT 17.30 - 18.20	WORKOUT LIGHT + FASZIEN 17.30 - 18.20	
GANZKÖRPERTRAINING 18.40 - 19.30	PILATES SLING 18.40 - 19.30	ZIRKELTRAINING 17.30 - 18.20	DANCE WORKOUT 18.40 - 19.30	HIIT 18.40 - 19.30	
POWER CHI 18.40 - 19.30	TABATA 18.40 - 19.30	DEEPWORK 18.40 - 19.30	BODYART 18.40 - 19.30		
DEHNEN 19.40 - 20.30	YOGA 19.40 - 20.30	BAUCH BEINE PO 18.40 - 19.30	RÜCKENFIT 19.40 - 20.30		
YOGA 19.40 - 20.30		MOBILITY + FASZIEN 19.40 - 20.30			
		DEHNEN 19.40 - 20.30			

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

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

Verein Lifre | Sipbach 15 | 4511 Allhaming
0676 - 7198371 (Fredri) | 0699 - 12354445 (Lisi)
office@lifre.at | www.lifre.at | facebook.com/lifre
Probetraining jederzeit möglich