



GROUPFITNESS IST UNSERE LEIDENSCHAFT

Unser Groupfitness-Programm bietet eine umfangreiche Auswahl an unterschiedlichen Kursen und Schwerpunkten an! Ob Crosstraining, HIIT, Fatburning, Step Aerobic, Fight und natürlich Klassiker wie Bauch Bein Po, Burn & Tone und Rückenfit dürfen hier nicht fehlen. Auch spezielle Trainingsprogramme wie

BODYART, DEEPWORK, tsar® Rückenfit und Zumba® stehen bei uns hoch im Kurs.

Nicht zu vergessen der Body & Mind Bereich mit Pilates, Faszien-Pilates & Yoga! Für jedes Ziel, für jede Altersgruppe, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – WIR HABEN den MEHRWERT!



Mehr Auswahl.
Mehr Abwechslung.
Mehr für mich!

KURSPLAN

Herbst / Winter 21/22

www.fitness-lifeline.at | Telefon 01 979.39 80





Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

6:30 – 21:30 Uhr

Samstag, Sonntag

und Feiertag:

8:00 – 20:00 Uhr

INDOOR CYCLING	
DI	09:00
DI	18:30
SA	09:00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 – 09:00 HIIT	08:00 – 09:00 BODYART	08:00 – 09:00 PILATES	08:00 – 09:00 CROSSTRaining	07:00 – 08:00 DEEPWORK	08:00 – 09:00 CROSSTRaining	08:00 – 09:00 BBP
09:00 – 10:00 PILATES	09:00 – 10:00 BBP	09:00 – 10:00 DEEPWORK	09:00 – 10:00 FASZIEN PILATES	08:00 – 09:00 HIIT	09:00 – 09:30 DEEP WORK XPRESS	09:00 – 10:00 PILATES
10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 YOGA	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	09:00 – 10:00 BODYART MEDICAL	09:30 – 10:30 PILATES	10:00 – 11:00 YOGA
			16:30 – 17:30 FATBURNING	10:00 – 11:00 BURN & TONE	10:30 – 11:30 ZUMBA®	
17:00 – 18:00 CROSSTRaining	17:00 – 18:00 PILATES	17:00 – 18:00 tsar® RÜCKENFIT	17:30 – 18:30 FUNCTIONAL BODY			17:00 – 18:00 BURN & TONE
18:00 – 19:00 PILATES	18:00 – 18:30 DEEPWORK XPRESS	18:00 – 19:00 BBP	18:30 – 19:30 STEP 3	17:30 – 18:20 STEP 1		18:00 – 19:00 tsar® RÜCKENFIT
19:00 – 20:00 FIGHT & FUN	18:30 – 19:30 CROSSTRaining	19:00 – 20:00 PUMP	19:30 – 20:30 YOGA	18:30 – 19:30 YOGALATES		

Alle angebotenen Kurse werden von geprüften Instruktorinnen geleitet. Wenn du Fragen zum Kursangebot hast, wende dich an unser Team.