



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!



KURSPLAN

Herbst/Winter

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

Body & Mind	
Ausdauer	
Kräftigung	
SPINNINGKURSE	
DI	09:00
	18:30
DO	09:00
	18:30
SA	08:30

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				07:00 – 08:00 DEEPWORK 365		
08:00 – 09:00 HIIT	08:00 – 09:00 BODYART strength	08:00 – 09:00 PILATES	08:00 – 09:00 CROSSTRAINING	08:00 – 09:00 HIIT	08:00 – 09:00 CROSSTRAINING	08:30 – 09:30 BBP
09:00 – 10:00 PILATES	09:00 – 10:00 BBP	09:00 – 10:00 DEEPWORK 365	09:00 – 10:00 FASZIEN PILATES	09:00 – 10:00 BODYART medical	09:00 – 10:00 BODYART medical	09:30 – 10:30 PILATES
10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:30 – 11:30 VINYASA YOGA FLOW	10:00 – 11:00 RÜCKENFIT	10:00 – 11:00 BURN & TONE	10:00 – 11:00 ZUMBA	
16:30 – 17:30 STEP FOR ALL	17:00 – 18:00 PILATES	17:00 – 18:00 TSAR – RÜCKENFIT	17:00 – 18:00 BODYART flow & stretch			
17:30 – 18:30 CROSSTRAINING	18:00 – 19:00 HIIT	18:00 – 19:00 BBP	18:00 – 19:00 DEEPWORK 365/combat	18:00 – 19:00 BODY PUMP		18:30 – 19:30 VINYASA YOGA FLOW
18:30 – 19:30 BODYFLOW	19:00 – 20:00 BOX-WORKOUT	19:00 – 20:00 ZUMBA	19:00 – 20:00 VINYASA YOGA			

WICHTIG:
Bitte um **Anmeldung** über unsere App oder telefonisch 01 979 39 80!
Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt! Bei zu geringer Anmeldung
werden die Kurse 1 Stunde vorher abgesagt!

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