

# Unser Kursangebot – groupfitness.ch

LiveFit Weinfelden 071 622 35 15 www.livelifit.ch



Ab 12. Dezember 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.30 – 7.15 <b>Frühaufsteher Pilates</b> Urs E/M/F			6.30 – 7.15 <b>CORE-Training</b> Sibilla E/M/F			
9.00 – 9.55 <b>Muscle Work</b> Martina E. E/M/F	9.00 – 9.50 <b>Pilates</b> Brigitta M/F	9.00 – 9.50 <b>Power Yoga</b> Sibilla E/M/F	9.00 – 9.50 <b>Bodytoning</b> Renata E/M/F			
10.00 – 10.50 <b>Own Zone Cycling</b> Corinne Own Zone	10.00 – 10.50 <b>Dance Aerobic</b> Sibilla E/M/F	10.00 – 11.00 <b>Muscle Work</b> Sibilla E/M/F	10.00 – 10.50 <b>Pilates</b> Brigitte E/M/F	10.00 – 10.50 <b>Rückenschule</b> Anne E/M/F	10.00 – 10.30 <b>Step</b> 10.30 – 11.00 <b>Dance</b>	10.00 – 11.00 <b>Power Yoga/Pilates</b> Aushang beachten
12.10 – 13.00 <b>Power Yoga</b> Brigitte M/F			12.10 – 13.10 <b>Muscle Work</b> Michael E/M/F	12.10 – 13.00 <b>Pilates</b> Urs E/M/F		11.15 – 12.10 <b>Zumba Fitness</b> Rosangel/Aline E/M/F
			17.00 – 17.50 <b>LiveFit Cycling</b> André Einschreibeliste			
18.00 – 18.50 <b>Bodytoning</b> Anja E/M/F	18.00 – 18.50 <b>Rückenschule</b> Olivera/Christa E/M/F	18.00 – 18.50 <b>Pilates</b> Martina M. E/M	18.00 – 18.50 <b>Zumba Fitness</b> Sandra E/M/F	18.00 – 19.10 <b>Muscle Work</b> Michael E/M/F		
19.00 – 19.50 <b>Fatburner Step</b> Anja M/F	19.00 – 19.50 <b>Zumba Fitness</b> Geraldine E/M/F	19.00 – 19.50 <b>Step&amp;Tone</b> Anja E/M	19.00 – 19.50 <b>Pilates</b> Caroline E/M/F	19.15 – 20.10 <b>Zumba Fitness</b> Sabrina E/M/F		
20.00 – 20.50 <b>Power Yoga</b> Christa E/M/F	20.00 – 21.15 <b>Muscle Work</b> Gabriela E/M/F	20.00 – 20.50 <b>Kick Power</b> Patrik E/M/F	20.00 – 21.10 <b>LiveFit Cycling</b> André Einschreibeliste	20.15 – 21.10 <b>LiveFit Cycling</b> Team Einschreibeliste	<b>HerzKreislauf verbessern/ Fettverbrennen</b> <b>Muskelspannung aufbauen / Rücken stärken</b> <b>Körper und Geist stärken</b> <b>Spass mit tänzerischen Elementen</b>	

E = Einsteiger  
M = Mittel  
F = Fortgeschritten