

Unser Kursangebot – groupfitness.ch

LiveFit Weinfelden 071 622 35 15 www.livfit.ch



Ab 12. Dezember 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.30 – 7.15 Frühaufsteher Pilates Urs E/M/F			6.30 – 7.15 CORE-Training Sibilla E/M/F			
9.00 – 9.55 Muscle Work Martina E. E/M/F	9.00 – 9.50 Pilates Brigitta M/F	9.00 – 9.50 Power Yoga Sibilla E/M/F	9.00 – 9.50 Bodytoning Renata E/M/F			
10.00 – 10.50 Own Zone Cycling Corinne Own Zone	10.00 – 10.50 Dance Aerobic Sibilla E/M/F	10.00 – 11.00 Muscle Work Sibilla E/M/F	10.00 – 10.50 Pilates Brigitte E/M/F	10.00 – 10.50 Rückenschule Anne E/M/F	10.00 – 10.30 Step 10.30 – 11.00 Dance	10.00 – 11.00 Power Yoga/Pilates Aushang beachten
12.10 – 13.00 Power Yoga Brigitte M/F			12.10 – 13.10 Muscle Work Michael E/M/F	12.10 – 13.00 Pilates Urs E/M/F		11.15 – 12.10 Zumba Fitness Rosangel/Aline E/M/F
			17.00 – 17.50 LiveFit Cycling André Einschreibeliste			
18.00 – 18.50 Bodytoning Anja E/M/F	18.00 – 18.50 Rückenschule Olivera/Christa E/M/F	18.00 – 18.50 Pilates Martina M. E/M	18.00 – 18.50 Zumba Fitness Sandra E/M/F	18.00 – 19.10 Muscle Work Michael E/M/F		
19.00 – 19.50 Fatburner Step Anja M/F	19.00 – 19.50 Zumba Fitness Geraldine E/M/F	19.00 – 19.50 Step&Tone Anja E/M	19.00 – 19.50 Pilates Caroline E/M/F	19.15 – 20.10 Zumba Fitness Sabrina E/M/F		
20.00 – 20.50 Power Yoga Christa E/M/F	20.00 – 21.15 Muscle Work Gabriela E/M/F	20.00 – 20.50 Kick Power Patrik E/M/F	20.00 – 21.10 LiveFit Cycling André Einschreibeliste	20.15 – 21.10 LiveFit Cycling Team Einschreibeliste	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> E = Einsteiger M = Mittel F = Fortgeschritten </div>	
					Herzkreislauf verbessern/ Fettverbrennen Muskelspannung aufbauen / Rücken stärken Körper und Geist stärken Spass mit tänzerischen Elementen	