

NEWS



ENERGY FLOW

Kurble am Morgen deinen Energiefluss an! Gezielte Yogahaltungen und therapeutisch funktionelle Übungen gepaart mit den neuesten Erkenntnissen des Faszien-Trainings. Fließende Übergänge verbinden Bewegung und Atmung und bringen Geist und Seele in Einklang.



FASZIEN STRETCH

Durch weiche, dynamische Dehnübungen werden unsere Faszien geschmeidig. Unser Körper fühlt sich beweglicher, gelenkiger und ausglichener.

Damit du gleich erkennen kannst, welcher Kurs für dich passend ist, haben wir einen Farbcod für unsere Kurse eingeführt:

Ruhig

Kräftigung & Ausdauer

Kraft

Ausdauer

Hol dir deinen Fitness-Tipp! BLOG.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

HERBST/WINTER
2017/18



KURSPLAN

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein • Telefon: 06245.81324

FITCENTER
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

es ist nicht Fitness • es ist Leben

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:

7.00 – 22.00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertag:

8.00 – 19.00 Uhr

Kinderbetreuung:

Montag bis Freitag:

9.00 – 11.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30 – 08:20 SPINNING ★★ (SB)		07:45 – 09:00 ENERGY FLOW XL ★	09:00 – 09:50 ZUMBA GOLD ★	07:30 – 08:20 YOGA ★	
08:30 – 08:50 FASZIEN STRETCH ★	08:30 – 09:20 PHYSIO FIT ★★	09:00 – 09:50 DEEP WORK ★★★	10:00 – 10:50 YOGA ★	09:00 – 09:50 BODY WORK ★★★	Jeden 1. Samstag im Monat
09:00 – 09:50 PUMP ★★	09:00 – 09:30 FUNCTIONAL TRAINING ★★★	10:00 – 10:50 ZUMBA ★★ (SB)		10:00 – 10:50 RÜCKENSCHULE ★	
10:00 – 10:50 FIT & VITAL ★	09:30 – 10:20 PHYSIO WIRBELSÄULE ★		18:00 – 18:50 PILATES ★		
18:00 – 18:50 ZUMBA TONING ★★ (SB)	18:00 – 18:50 POWER STEP ★★★ (SB)	17:30 – 18:20 RÜCKENSCHULE ★	19:00 – 19:50 POWER BALANCE ★★	17:30 – 18:20 PUMP ★★★	09:00 – 09:50 SPINNING ★★ (SB)
19:00 – 19:50 PUMP ★★★	19:00 – 19:50 BODYWORK ★★	18:30 – 19:20 ZUMBA ★★ (SB)	19:30 – 20:00 FUNCTIONAL TRAINING ★★★	18:30 – 19:20 SPINNING ★★★ (SB)	
20:00 – 20:50 SPINNING ★★★ (SB)	20:00 – 20:50 YOGA ★	19:30 – 20:20 BBP ★★	20:10 – 21:00 POLE FITNESS ★★		

★ leicht

★★ mittel

★★★ anspruchsvoll

(SB) Slim Belly 2.0 geeignet



www.facebook.com/
fitcenter.hallein

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