

NEWS



DAS BESTE YOGA!

Besser, da kaum mehr Kompetenz möglich ist. Jeden Mittwoch haben wir mit Patrizia, unserer neuen Yogalehrerin, die Yogaleidenschaft und Kompetenz in Person. Und am Donnerstag hat Martina mit ihrer Vormittageinheit schon alle überzeugt! Yoga ist ein altbewährtes Übungssystem, das den Körper stärkt, gleichzeitig aber auch flexibel macht.



DER BESTE FREITAG!

Laura, unsere neue "Power-Trainerin", zieht mit ihrem Temperament und ihrer Erfahrung alle in ihren Bann! Power trifft Fun - so könnte man die neue Freitagskombination beschreiben! Volle Ladung Power in der Pump Einheit wir durch jede Menge Spaß und heißen Rhythmen in der Zumba-Stunde danach, perfekt abgerundet!

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

Ruhig

Kräftigung & Ausdauer

Kraft

Ausdauer

25
JAHRE

HERBST/WINTER
2018/19



KURSPLAN

WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT

Kletzlgutweg 6 • 5400 Hallein • Telefon: 06245.81324

FITCENTER
HALLEIN ●●●●

es ist nicht Fitness • es ist Leben

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

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



www.facebook.com/fitcenter.hallein

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

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

★ leicht

★★ mittel

★★★ anspruchsvoll

(SB) Slim Belly 2.0 geeignet