

# NEWS



## POWER FREITAG NACHMITTAG

Wir starten mit Pump. Klassisch, wie immer freitags. Dani, unsere neue Trainerin wird euch mit viel Power den Wochenabschluss versüßen. Und zwar so, dass ihr am Samstag auch noch an sie denkt! ;-) Divya, ein Energiebündel mit lateinamerikanischen Blut in den Adern, hat mit ihrer ZUMBA Euphorie alle infiziert. Gute Laune garantiert!



## FUNCTIONAL TRAINING

Jeder Muskel wird in diesem Workout erreicht – garantiert! Eine kurze Einheit mit großer Effektivität, immer neu, immer spannend. So bleibt die Motivation aufrecht und der Trainingseffekt nicht aus!

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

Ruhig

Kräftigung & Ausdauer

Kraft

Ausdauer

Hol dir deinen Fitness-Tipp! [BLOG.FIT-CENTER-HALLEIN.AT](http://BLOG.FIT-CENTER-HALLEIN.AT)



SOMMER  
2019

# KURSPLAN

[WWW.FIT-CENTER-HALLEIN.AT](http://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



[www.facebook.com/fitcenter.hallein](https://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 <b>YOGA</b> ★				08:00 – 08:50 <b>SPINNING</b> ★★ (SB)	09:00 – 10:50 <b>KURS SPECIAL</b> ★★
09:00 – 09:50 <b>PUMP</b> ★★	08:30 – 09:20 <b>PHYSIO FIT</b> ★★	09:00 – 09:50 <b>PUMP</b> ★★	09:00 – 09:50 <b>BBP</b> ★★	09:00 – 09:50 <b>BODY WORK</b> ★★	Jeden 1. Samstag im Monat
10:00 – 10:50 <b>ZUMBA GOLD</b> ★	09:30 – 10:20 <b>PHYSIO WIRBELSÄULE</b> ★	10:00 – 10:50 <b>ZUMBA</b> ★★ (SB)	10:00 – 10:50 <b>YOGA WIRBELSÄULE</b> ★	10:00 – 10:50 <b>RÜCKENSCHULE</b> ★	
	09:00 – 09:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> ★★★				
18:00 – 18:50 <b>ZUMBA TONING</b> ★★	18:00 – 18:50 <b>POWER STEP</b> ★★★ (SB)	17:30 – 18:20 <b>RÜCKENSCHULE</b> ★	18:00 – 18:50 <b>PILATES</b> ★	18:00 – 18:50 <b>PUMP</b> ★★★	08:30 – 09:20 <b>SPINNING</b> ★★ (SB)
19:00 – 19:50 <b>PUMP</b> ★★★	19:00 – 19:50 <b>BODYWORK</b> ★★★	18:30 – 19:20 <b>BBP</b> ★★	19:00 – 19:50 <b>POWER WORK</b> ★★★	19:00 – 19:50 <b>ZUMBA</b> ★★	
20:00 – 20:50 <b>SPINNING</b> ★★★ (SB)	20:00 – 20:50 <b>YOGA</b> ★	19:30 – 20:30 <b>YOGA</b> ★★			

★ leicht

★★ mittel

★★★ anspruchsvoll

(SB) Slim Belly 2.0 geeignet