

NEWS



QI GONG

Qigong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem, dessen Übungen teilweise über 1000 Jahre alt sind. Das Praktizieren von Qi Gong ermöglicht eine ganzheitliche Wahrnehmung der menschlichen Bereiche Körper, Geist und Seele.



PUMP

Die wohl effektivste Kurseinheit für jedes Ziel. Kraft, Kraftausdauer, Figurformung, Fettverbrennung. Kein anderer Kurs bietet diese Spektrum und deshalb gibt es unseren Bestseller 4 mal pro Woche!

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

Ruhig

Kräftigung & Ausdauer

Kraft

Ausdauer



HERBST/WINTER
2019/20

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 ★ | | 07:30 – 08:20 SPINNING ★★ | | 08:00 – 08:50 QI GONG ★ | 09:00 – 10:50 KURS SPECIAL ★★ |
| 09:00 – 09:50 PUMP ★★ | 08:30 – 09:20 PHYSIO FIT ★★ | 08:30 – 9:20 BODYWORK ★★ | 09:00 – 9:50 PUMP ★★ | Start ab 4. Oktober 2019 | An einem Samstag im Monat! |
| 10:00 – 10:50 ZUMBA GOLD ★ | 09:30 – 10:20 PHYSIO WIRBELSÄULE ★ | 09:30 – 10:00 FUNCTIONAL TRAINING ★★★ | 10:00 – 10:50 YOGA WIRBELSÄULE ★ | | |
| | | 10:00 – 10:50 ZUMBA ★★ | | 10:00 – 10:50 RÜCKENSCHULE ★ | |
| 18:00 – 18:50 ZUMBA TONING ★★ | 18:00 – 18:50 BODYWORK ★★ | 17:30 – 18:20 BBP ★★ | 18:00 – 18:50 PILATES ★ | 17:30 – 18:20 PUMP ★★★ | 09:00 – 09:50 SPINNING ★★ (SB) |
| 19:00 – 19:50 PUMP ★★★ | 19:00 – 19:50 POWER CONDITION ★★★ (SB) | 18:30 – 19:20 RÜCKENSCHULE ★ | 19:00 – 19:50 POWER WORK ★★★ | 18:30 – 19:20 ZUMBA ★★ | |
| 20:00 – 20:50 SPINNING ★★★ (SB) | 20:00 – 20:50 YOGA ★ | 19:30 – 20:45 YOGA (VINYASA) ★★ | 20:00 – 20:50 SPINNING ★★★ | | |

★ leicht

★★ mittel

★★★ anspruchsvoll

(SB) Slim Belly 2.0 geeignet