Tel. 06132-27564

aerobic times

gültig ab 27.6.2011

mo	di	mi	do	fr
Beginn: 08:45 ☺ **rücken fit** Ende: 09.40	**damen sauna** jeden Dienstag von 17:00 bis 21:00 Uhr	Beginn: 09:00 ☺ **body workout** Ende: 09:55		Beginn: 08.45 ☺ **body art** Ende: 9:40
Beginn: 09.45 ★ **hot iron 1** Ende: 10:40		Beginn: 10:00 **rückenfit light** Ende:10:50		KURS 8:30 - 9:30 **ppl gruppen training**
		KURS 10:00 - 11:00 **ppl gruppen training**		Beginn: 9:45 ☺ **workout flow** Ende:10:40
Beginn: 17:30 **antara** Ende: 18:25	Beginn: 18:30 **6-Pack** Ende: 18:55	Beginn: 17.30 **body art** Ende: 18:25		Beginn: 18:00 **hot iron 2** ★ Ende: 19:00
Beginn: 18:30 **fun step** Ende: 19:25	Beginn: 19:00 **beine & po** Ende: 19.25	Beginn: 18:30 **aerobic: hip hop & zumba** Ende: 19:25	Beginn: 19:00 **yoga** Ende:20:30	Beginn: 19:00 **rücken fit** Ende:19:50
Beginn: 19:30 ★ **hot iron 2** Ende: 20:25	Beginn: 19:30 **Rücken** Ende: 20:00	Beginn: 19:30 **hot iron 1** ★ Ende: 20:25	KURS 18:00 - 19:00 **ppl gruppen training**	
	KURS 18:00 - 19:00 **ppl gruppen training**			

änderungen

Liebe Mitglieder!

Der Sommer ist da und mit ihm ein neuer Aerobic-Plan. Wesentliche Änderungen: Die Spinning-Stunden entfallen im Sommer - erst im Herbst wird wieder in der Gruppe geradelt.
Am Freitag gibt es ein neues Programm am Vormittag. Die Stunde mit Trixi heißt “workout flow” und vereint Low Impact (Aerobic Grundschritte) sowie Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des ganzen Bewegungsapparates. D.h. die Übungen werden fließend in die einfachen Schrittkombinationen integriert. Herzkreislauftraining und Workout in einer Stunde.
Viel Spaß beim Trainieren
wünscht euch das ***proLife*** Team

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag:
8.00 - 21.30 Uhr
Sa/So- und Feiertag:
15.00 - 19.00 Uhr

KINDERBETREUUNG

☺ Stunden mit Kinderbetreuung von ganz klein bis 10 Jahre
Montag u. Freitag: 8:30-11:00 Uhr
Mittwoch: 8:30-10:30 Uhr

★ = Level mittel; alle anderen Stunden: Level = für alle

KURSE Alle mit “KURS” gekennzeichneten Stunden sind im proLIfe Mitgliedsbeitrag nicht inbegriffen. Ausgenommen davon ist die Bewegungsberatung

proLife *fitness + health club*, Haiden 47, 4820 Bad Ischl
Tel. 06132.27564 email. fitness@prolife.at http://www.prolife.at

spüre dich selbst!