

## MONTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
07:45 – 08:00	Bauch EXPRESS	G
08:00 – 08:55	Crossworkout	1
08:00 – 08:55	Wake up Yoga	2
08:00 – 08:45	Aqua	P
09:00 – 09:55	Fatburner	1
09:00 – 09:55	Pilates I	2
09:00 – 09:55	Indoor Cycling	3
10:00 – 11:00	BODYPUMP™	1
10:00 – 10:55	Osteo Fit	2
17:30 – 17:55	Bauch	2
18:00 – 18:55	Body Shape	1
18:00 – 18:55	Rücken Fit	2
18:00 – 18:55	Indoor Cycling	3
19:00 – 19:55	DeepWORK	1
19:00 – 19:55	Yoga I	2
19:15 – 20:00	Aqua	P

## DIENSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:00 – 09:55	Step & Shape	1
09:00 – 09:55	Rücken Fit	2
10:00 – 10:55	Stretch & Balance	2
10:15 – 11:00	Aqua	P
11:00 – 11:25	Präventions-training	G
17:20 – 18:15	Zumba®	1
17:30 – 18:15	Aqua	P
18:00 – 18:25	Bauch	2
18:30 – 19:30	BODYPUMP™	1
18:30 – 19:25	BODYBALANCE™	2
19:30 – 20:25	Yoga II	2
19:30 – 20:25	VHS Indoor cycling	3

## MITTWOCH

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
08:45 – 09:00	Bauch EXPRESS	G
09:00 – 09:55	deepWORK	1
09:00 – 09:55	Rücken Fit	2
09:00 – 09:55	Indoor Cycling	3
10:00 – 10:55	Pilates II	2
10:15 – 11:00	Aqua	P
17:00 – 17:25	Stretching	G
17:30 – 18:25	BBP	2
18:30 – 19:30	BODYPUMP	1
18:30 – 19:25	Rücken Fit	2
18:30 – 19:55	Indoor Cycling XL	3
18:45 – 19:30	Aqua	P
19:30 – 20:25	Dance	1
19:30 – 20:25	BODYBALANCE™	2

## DONNERSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
08:00 – 08:55	Tai Chi	2
09:00 – 09:55	Body Shape	1
09:00 – 09:55	Stretch & Balance	2
09:00 – 09:45	Aqua ZUMBA®	P
10:00 – 10:55	BODYBALANCE™	2
11:00 – 11:25	Präventions-training	G
17:00 – 17:55	Body Shape	1
17:00 – 17:45	Aqua	P
17:30 – 17:45	Bauch EXPRESS	G
18:00 – 18:45	BODYPUMP™ 45'	1
18:00 – 20:00	Kraul COURSE	P
18:30 – 19:55	Yoga II extended	2
19:00 – 19:45	Step & Shape	1
19:00 – 19:55	Indoor Cycling	3

## FREITAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
08:00 – 08:55	Indoor cycling	3
08:45 – 09:00	Bauch EXPRESS	G
09:00 – 09:55	Crossworkout	1
09:00 – 09:55	Yoga I	2
10:00 – 10:55	BBP	1
10:00 – 10:55	Rücken Fit	2
10:15 – 11:00	Aqua	P
11:00 – 11:25	Stretching	G
16:45 – 17:40	Latin Shape	1
17:00 – 17:55	BODYBALANCE™	2
18:00 – 19:00	BODYPUMP™	1
18:00 – 18:25	Bauch	2
18:00 – 18:45	Aqua	P

## SAMSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:15 – 09:30	Bauch EXPRESS	G
09:30 – 10:25	Body Shape	1
10:30 – 11:55	Yoga II extended	2
10:45 – 11:30	Aqua	P
19:00 – 19:25	Bauch & Rücken	G

## SONNTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:15 – 09:30	Bauch EXPRESS	G
09:30 – 10:25	Body Shape	1
10:30 – 11:25	Zumba	1
17:00 – 17:25	Zirkeltraining	G
17:30 – 18:30	BODYPUMP™	1
17:30 – 18:15	Aqua ZUMBA®	P
18:30 – 19:25	Yoga I	2
18:45 – 19:40	BODYBALANCE™	1
19:30 – 19:45	Bauch EXPRESS	G

## LEGENDE

1	Studio 1	<b>EXPRESS</b>	effektives, kurzes Training im Gym
2	Studio 2	<b>COURSE</b>	spezielle Kurse mit Kostenbeteiligung Anmeldung/Information über die Rezeption
3	Studio 3		
G	Gym	I	Einsteiger
P	Pool	II	Mittelstufe
		III	Fortgeschritten

## SPECIALS



## INFO

### DAS ALFA SALZBURG BITTET SIE:

- pünktlich zu erscheinen
- ein Handtuch zu benutzen
- feste Schuhe zu tragen
- keine Glasflaschen mitzubringen



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. – Do.: 07:00 – 23:00 Uhr  
Fr.: 07:00 – 22:00 Uhr  
Sa. & So. 09:00 – 21:30 Uhr  
Feiertag: wie Sonntags