

ERWACHSENEN FITNESS

ASKÖ Sportheim, Aerobic-Saal, Pestalozzistraße 79

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Fitgymnastik ASKÖ-KLM 09.30 - 10.25 Uhr Beweglichkeitstraining steht im Vordergrund / kombiniert mit Kräftigungsübungen			
Wing Tsun 15.15 - 18.00 Uhr extern		Gesunder Rücken ASKÖ-Klm Kurs 1 16.15 - 17.10 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit		Wing Tsun 15.30 - 18.15 Uhr extern
		Gesunder Rücken ASKÖ-Klm Kurs 2 17.20 - 18.15 Uhr Haltungstraining für ein gutes Körpergefühl / weniger Verspannungen / mehr Beweglichkeit	TSBS 17.00 - 18.00 Uhr ab 09.01.2020 extern	
HoopFlow 18.00 - 19.30 Uhr extern	Fitness Dance Party 18.30 - 19.30 Uhr extern	Wing Tsun 19.00 - 20.30 Uhr extern	Fitness Mix ASKÖ-Klm 18.30 - 20.00 Uhr Abwechslungreiches Bodyworkout für mehr Kraft und Ausdauer / von klassischer Ganzkörperkräftigung über Step Aerobic oder auch Pilates	Boogie Factory 18.30 - 22.00 Uhr extern

Preise für das gesamte Schuljahr/Turnjahr:

€ 70,00 je Kurs mit 55 Minuten

€ 90,00 je Kurs mit 90 Minuten

€ 110,00 Package all in - es können ALLE unsere Fitnesskurse besucht werden

Für Mitglieder der ASKÖ Kleinmünchen reduziert sich der jeweilige Betrag um € 40,00

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns: wolfgang.j.eder@voestalpine.com Tel.Nr. +43 664 6158367 oder informieren Sie sich auf unserer Homepage: www.askoe-linz-klm.at