

MONTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
08:00 – 08:55	Crossworkout	1
08:00 – 08:55	Wake up Yoga	2
08:00 – 08:45	Aqua	P
09:00 – 09:55	Easy Aerobics	1
09:00 – 09:55	Pilates I	2
09:00 – 09:55	Indoor Cycling	3
10:00 – 11:00	Iron Pump	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	Crossworkout	1
19:00 – 19:55	Yoga I	2
19:15 – 20:00	Aqua	P

DIENSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:00 – 09:55	Bodyshape	1
09:00 – 09:55	Rücken Fit	2
10:00 – 10:55	Stretch & Balance	2
10:15 – 11:00	Aqua	P
17:00 – 17:45	Aqua	P
17:20 – 18:15	Latin Dance	1
18:00 – 18:25	Bauch	2
18:30 – 19:30	Iron Pump	1
18:30 – 19:25	Alfa Balance	2
19:30 – 20:25	Yoga II	2

MITTWOCH

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:00 – 09:55	BBP	1
09:00 – 09:55	Rücken Fit	2
09:00 – 09:55	Indoor Cycling	3
10:00 – 11:00	Iron Pump	1
10:00 – 10:55	Pilates II	2
10:15 – 11:00	Aqua	P
17:00 – 17:25	Stretching	2
17:30 – 18:25	BBP	2
18:00 – 19:25	Indoor Cycling XL	3
18:15 – 19:00	Iron Pump EXPRESS	1
18:30 – 18:55	Rücken & Bauch	2
18:45 – 19:30	Aqua	P
19:00 – 19:55	Dance Aerobics	1
19:00 – 19:55	Alfa Balance	2

DONNERSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:00 – 09:55	Body Shape	1
09:00 – 09:55	Stretch & Balance	2
09:00 – 09:45	Aqua	P
10:00 – 10:55	Alfa Balance	2
17:00 – 17:55	Body Shape	1
17:00 – 17:45	Aqua	P
18:00 – 18:55	Crossworkout	1
18:00 – 20:00	Kraul COURSE	P
18:30 – 19:55	Yoga II extended	2

FREITAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:00 – 09:55	Crossworkout	1
09:00 – 09:55	Yoga I	2
09:00 – 09:45	Aqua	P
10:00 – 10:55	BBP	1
10:00 – 10:55	Rücken Fit	2
11:00 – 11:25	Stretching	2
17:00 – 17:55	Iron Pump	1
17:00 – 17:55	Alfa Balance	2
18:00 – 18:25	Bauch	2
18:15 – 19:00	Aqua	P
18:30 – 19:25	Indoor cycling	3

SAMSTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
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	2

SONNTAG

ZEIT	ANGEBOT	STUDIO
09:30 – 10:25	Body Shape	1
10:30 – 11:25	Latin Dance	1
17:00 – 18:00	Iron Pump	1
17:00 – 17:45	Aqua	P
18:30 – 19:25	Yoga I	2
19:30 – 19:45	Bauch EXPRESS	G

LEGENDE

1 Studio 1	EXPRESS effektives, kurzes Training im Gym
2 Studio 2	COURSE 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