

MONTAG

08:00 – 08:30
Gymnastik

10:00 – 10:15
Bauch weg

K

10:15 – 10:30
Stretching

K

10:30 – 10:45
**Faszien-
training**

19:00 – 19:30
Gymnastik

DIENSTAG

09:00 – 09:30
RückenFit

19:00 – 19:30
Faszientraining

19:00 – 20:15
Yoga

MITTWOCH

08:45 – 10:00
Yoga

10:00 – 10:30
Gymnastik

10:30 – 10:45
Entspannung

18:30-19:00
OMNIA

19:00 – 19:30
RückenFit

19:30 – 19:45
Entspannung

DONNERSTAG

18:30-19:00
OMNIA

19:00 – 20:15
Yoga

FREITAG

08:00 – 08:30
Faszientraining

10:00 – 10:30
RückenFit

18:00-18:30
OMNIA

RÄUME

Court Hotel
Wellnessbereich
Raum der Stille

Erdgeschoss
Trainingsraum

Erdgeschoss
Trainingsraum

DAVID 1:8

Montag
09:00 – 10:00
13:00 – 14:00
17:00 – 18:00

Dienstag
08:00 – 09:00
18:00 – 19:00

Mittwoch
13:00 – 14:00
17:00 – 18:00

Donnerstag
08:00 – 09:00
10:00 – 11:00
19:00 – 20:00

Freitag
09:00 - 10:00
12:00 - 13:00
17:00 - 18:00

**Zu diesen Kursen ist eine verbindliche
Anmeldung notwendig:
DAVID 1:8
Yoga
OMNIA**

K

Kombikurse

Ideal, um mehrere Kurse mit ergänzen-
den Inhalten am Stück zu absolvieren!
Selbstverständlich kann jeder Kurs auch
separat besucht werden.



Unsere Kurse

Gymnastik:

Wechselnde Übungen für den ganzen Körper

Bauch weg:

Training für eine stabile Körpermitte

Stretching:

Beweglichkeit & Dehnung

Faszientraining:

Verspannungen lösen, Flexibilität verbessern

Rückenfit:

Übungen für einen gesunden Rücken

Yoga: Balance für Körper & Geist

Entspannung:

Stressabbau & Regeneration

OMNIA: Funktionelles Zirkeltraining

David 1:8:

Physiotherapeutisch begleitetes Training

KURS-SPECIALS oder **AKTUELLE INFOS** entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen oder verfolgen Sie alle **NEWS** rund um Fitness & Training bei SALUTO auf Facebook:



Facebook

SALUTO Fitness & Physio



Instagram

saluto_halle

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	6:30 – 20:30 Uhr
Dienstag	7:30 – 20:30 Uhr
Mittwoch	6:30 – 20:30 Uhr
Donnerstag	7:30 – 20:30 Uhr
Freitag	6:30 – 20:30 Uhr
Samstag	9:30 – 15:00 Uhr
Sonntag	9:30 – 15:00 Uhr
Feiertag	9:30 – 13:00 Uhr

SALUTO

Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Gausekampweg 2 | 33790 Halle Westfalen
Fon: 0 52 01 - 81 50 82 | www.saluto.de

SALUTO

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND



Kursplan ab Juli 2022

