



fitnesspark.ch/national



# Special Days

Dezember 2018

Samstag, 8. Dezember	Holiday-Fun
Montag, 24. Dezember	X-Mas Specials
Mittwoch, 26. Dezember	After X-Mas Specials
Montag, 31. Dezember	Party-Time

Details siehe Rückseite.

Fitnesspark National  
Haldenstrasse 23  
6005 Luzern  
Tel. +41 41 417 02 02

**FITNESS**  **PARK**  
NATIONAL · LUZERN  
**MIGROS**

Samstag, 8. Dezember

## Holiday-Fun

- 09.00 Uhr **Yoga Flow „Heart Chakra“** 75 Min.  
Yoga übt einen positiven Einfluss auf Geist und Körper aus, hilft gesund und vital zu bleiben. Dazu gehören bewusst eingenommene Körperstellungen, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen.  
Rosa Gym 2
- 10.30 Uhr **Aqua - Fit** 40 Min.  
Der Wasserwiderstand ermöglicht ein gelenkschonendes und individuell angepasstes Training.  
Rosa Pool
- 11.00 Uhr **BODYPUMP** 60 Min.  
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.  
Michi Gym 2
- 17.00 Uhr **Power Pilates** 75 Min.  
In diesem Kurs wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht und vom Zentrum aus gekräftigt, wodurch die Körperhaltung optimiert wird.  
Franziska Gym 2

Montag, 24. Dezember

## X-Mas Specials

- 08.30 Uhr **Spinning** 75 Min.  
In diesem intensiven und gelenkschonenden Herz-/Kreislauftraining fahren Sie auf einem Spinning-Velo in der Gruppe und lassen sich von der Kursleitung bei motivierender Musik zum Training animieren.  
Sara Gym 1
- 10.00 Uhr **Zumba** 50 Min.  
In diesem vom Latino-Lebensgefühl inspirierten Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik werden leicht nach zu tanzende Schritte trainiert.  
Rosa Gym 2
- 11.00 Uhr **Yoga Flow „Friedvoller Krieger“** 75 Min.  
Yoga übt einen positiven Einfluss auf Geist und Körper aus, hilft gesund und vital zu bleiben. Dazu gehören bewusst eingenommene Körperstellungen, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrationsübungen.  
Rosa Gym 2

Mittwoch, 26. Dezember

## After X-Mas Specials

- 09.00 Uhr **BODYPUMP** 60 Min.  
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.  
Nicola Gym 2
- 10.10 Uhr **CXWORX** 30 Min.  
Dieses dynamische Training bewirkt eine - Kräftigung der Bauch-, Gesäss-, und Rückenmuskulatur, so dass die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert wird.  
Nicola Gym 2
- 17.00 Uhr **Vinyasa Yoga** 75 Min.  
Kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.  
Gabi Gym 2

Montag, 31. Dezember

## Party-Time

- 10.30 Uhr **BODYPUMP** 60 Min.  
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.  
Michi Gym 2
- 12.00 Uhr **Spinning** 120 Min.  
In diesem intensiven und gelenkschonenden Herz-/Kreislauftraining fahren Sie auf einem Spinning-Velo in der Gruppe und lassen sich von der Kursleitung bei motivierender Musik zum Training animieren.  
Sara & Michi Gym 1

Anmeldung am Infoterminal oder mit der Migros Fitness App.  
Kostenlos für Mitglieder Migros Fitnessparks.  
Mit Anlagenbenützung CHF 52.-

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 7.00 - 23.00 Uhr  
Samstag und Sonntag 8.00 - 22.00 Uhr