

KURSPLANER

Alsterfit Barmbek-Nord

(gültig ab 12. November 2018, Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 Uhr Bauch – Rücken – Beckenboden	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 Uhr Yoga		10:30 Uhr MED-Fitmix
10:30 Uhr Pilates		11:00 Uhr Faszien-Stretch und Relax			
17:30 Uhr Bauch Pur	17:20 Uhr Zumba 	18:00 Uhr Functional Fitness*	17:00 Uhr Indoor-Cycling*	17:30 Uhr Bauch Pur	Sonntag
18:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:10 Uhr Bauch – Beine – Rücken	18:00 Uhr Pilates	18:00 Uhr Box Workout	18:10 Uhr Functional Fitness*	11:00 Uhr Body Workout
19:00 Uhr deepWORK™	19:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Bauch – Beine – Po	19:00 Uhr Pump & Tone	18:00 Uhr Fat Burner	12:00 Uhr Faszien-Stretch und Relax
20:00 Uhr Pump & Tone	20:00 Uhr Indoor-Cycling*			19:00 Uhr Zumba 	

* Anmeldung bis **24 Stunden vor Kursbeginn** möglich



Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 6:00 – 22:30 Uhr, Sa. – So. von 8:00 – 20:00 Uhr

Steilshooper Str. 293, 22309 Hamburg, Tel. 0 40/63 91 74 80, www.alsterfit.com