

KURSPLANER

Alsterfit Barmbek-Nord

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			11:30 Uhr Stretch und Relax
17:30 Uhr Bauch Pur					
18:10 Uhr Functional Fitness*	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 Step	18:00 Uhr Yoga	11:00 Uhr Box Workout
19:00 Uhr deepWORK™	19:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Bauch – Beine – Po	19:00 Uhr Pump & Tone	19:00 Uhr  Zumba	12:00 Uhr Body Workout
20:00 Uhr Pump & Tone	20:00 Uhr Indoor-Cycling*	20:00 Uhr Box Workout			

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