

KURSPLANER

Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 Uhr Functional Fitness*				9:00 Uhr Functional Fitness*	
10:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba 	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 Uhr Yogilates	
				11:00 Uhr Indoor-Cycling I*	
18:00 Uhr Yoga	17:00 Uhr Cardio-Mix		17:00 Uhr Pilates		Sonntag
19:00 Uhr Functional Fitness*	18:00 Uhr Pilates	17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 Uhr Step-Aerobic		11:00 Uhr Tai Chi
19:30 Uhr Zumba 	19:00 Uhr Yoga	18:30 Uhr Jumping-Workout	19:00 Uhr Bauch – Beine – Po	19:30 Uhr Functional Fitness*	
20:30 Uhr Zumba 	20:00 Uhr Cardio-Conditioning-Workout	19:30 Uhr Hot Iron	20:00 Uhr Indoor-Cycling II*	20:30 Uhr Zumba 	

* Anmeldung ab **24 Stunden vor Kursbeginn** möglich



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

Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg, Tel. 0 40/67 99 95 20, www.alsterfit.com

