

# KURSPLANER

## Alsterfit Barmbek-Nord

(gültig ab 10. Oktober 2019)

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
17:20 Uhr Bauch pur					
18:00 Uhr Functional Fitness*	17:20 Uhr Zumba 	18:00 Uhr Functional Fitness*		17:00 Uhr Zumba 	<b>Sonntag</b>
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 deepWORK™		12:00 Uhr Body Workout
20:00 Uhr Pump & Tone	20:00 Uhr Indoor-Cycling*	20:00 Uhr Box Workout			

\* mit Voranmeldung am selben Tag



Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 6:30 – 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](http://www.alsterfit.com)**



Instagram



besuche uns bei  
Facebook