

KURSPLANNER

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 | 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 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