

# KURSPLANER

## Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				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	<b>ab Oktober</b> 10:30–11:30 Uhr Tabata Jumping
		12:00 Uhr Tai Chi		11:00 Uhr Indoor-Cycling I*	11:30–12:30 Uhr Body Shape
			17:00 Uhr Pilates		<b>Sonntag</b>
18:00 Uhr Yoga	18:00 Uhr Pilates	17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 Uhr Step-Aerobic	18:00 Uhr Functional Fitness*	11:00 Uhr Tai Chi
19:30 Uhr Zumba 	19:00 Uhr Yoga	18:30 Uhr Jumping-Workout	19:00 Uhr Bauch – Beine – Po	19:00 Uhr Zumba Gold 	
20:30 Uhr Zumba 	20:00 Uhr Functional Fitness*	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](http://www.alsterfit.com)**

