

KURSPLANER

Alsterfit Barmbek-Nord

(gültig ab 01.10.2020)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michaela</i>	10:00 Uhr Bauch - Rücken - Beckenboden <i>Nina M</i>	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Carsten</i>			10:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
10:30 Uhr Pilates <i>Michaela</i>	11:00 Uhr Yoga Mobility <i>Valentin</i>	11:00 Uhr Faszien-Stretch und Relax <i>Carsten</i>	11:00 Uhr Faszien Pilates <i>Nina</i>		11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
17:00 Uhr Bauch Beine Po pur <i>Janina</i>					
18:00 Uhr Functional Fitness <i>Alsterfit Team</i>	17:00 Uhr Fitness Zumba  <i>Susi</i>	18:00 Uhr Functional Fitness <i>Alsterfit Team</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i>	17:00 Uhr  Zumba <i>Susi</i>	Sonntag
18:00 Uhr Rücken - Fit <i>Janina</i>	18:00 Uhr Zumba Gold* <i>Susi</i>	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>	18:00 Uhr Fitness Zumba  <i>Susi</i>	18:00 Uhr Yoga <i>Samaneh</i>	11:00 Uhr Box Workout <i>Nico</i>
19:00 Uhr deepWORK <i>Janina</i>	19:00 Uhr Hatha Vinyasa Yoga <i>Nina</i>	19:00 Uhr Bauch - Beine - Po <i>Nico</i>	19:00 Uhr Yoga Rücken & Flow <i>Valentin</i>		12:00 Uhr Body Workout <i>Nico</i>
	20:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	20:00 Uhr Box Workout <i>Nico</i>		ab 15.10.2020	

Bei Teilnahme an den Kursen, meldet Euch bitte einen Tag vorher tel.oder persönlich bei uns an.
Bitte bedenkt, dass nur die Teilnehmer, die sich angemeldet haben an den Kursen teilnehmen dürfen. Danke für Eurer Verständnis.

