

KURSPLANER

Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			9:00 Uhr Pilates	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	10:30-11:30 Uhr Tabata Jumping <i>ab Oktober</i>
		12:00 Uhr Tai Chi		11:00 Uhr Indoor-Cycling I*	11:30-12:30 Uhr Body Shape <i>ab Oktober</i>
			17:00 Uhr Pilates		Sonntag
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 	
		20:30 Uhr Zumba Fitness <i>Susi</i> 			

* 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

