

# KURSPLANER

## Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			09:00 Uhr Pilates		10:30 Uhr Tabata Jumping
10:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 Uhr Yogilates	11:30 Uhr Body Shape
	17:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik				
18:00 Uhr Yoga	18:00 Uhr Pilates	17:30 Uhr Jumping-Workout	17:30 Uhr Pilates	18:00 Uhr Funktional Fitness	<b>Sonntag</b>
19:30 Uhr Fitness Zumba 	19:00 Uhr Yoga	18:30 Uhr Step	19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00 Uhr Zumba Gold 	
20:30 Uhr Zumba 	20:00 Uhr Funktional Fitness		20:00 Uhr Indoor-Cycling II	20:30 Uhr Zumba 	

Anmeldung **ab 24 Stunden** vor Kursbeginn möglich



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 05:00-23:00 Uhr, Sa.-So. von 08:00-20:00 Uhr  
**Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg, Tel. 040/67999520 , www.alsterfit.com**