

KURSPLANER

Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	09:00 Uhr Yoga	09:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Yogilates	11:00 Body Shape (gerade KWs)
10:00 Uhr Pilates	17:00 Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik		
	18:00 Uhr Pilates	17:30 Uhr Jumping-Workout (ungerade KWs)			
18:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Yoga	17:30 Uhr Bodyshape (gerade KWs)	17:45 Uhr Fit + Balance		Sonntag
19:30 Uhr Fitness Zumba 	19:00 Uhr Funktional Fitness	18:30 Step	19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00 Uhr Zumba Gold 	
20:30 Uhr Zumba 	20:15 Boxen	19:30 Hot Iron	20:00 Uhr Indoor-Cycling	20:30 Uhr Zumba 	

Anmeldung **ab 24 Stunden** vor Kursbeginn möglich



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 05:00-22:30 Uhr, Sa.-So. von 08:00-20:00 Uhr
Bargkoppelweg 52, 22145 Hamburg, Tel. 040/67999520 , www.alsterfit.com