

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	1ter des Monats: 11:00Uhr Step für Anfänger
10:00 Uhr Pilates	17:00 Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11:00 Uhr Stretch & Relax	3ter des Monats 11:00Uhr Body Shape
	18:00 Uhr Pilates		18:00 Uhr Jumping-Workout (ungerade KWs)		
18:00 Uhr Yoga	19:00 Uhr Yoga	18:00 Step	18:00 Uhr Bodyshape (gerade KWs)		Sonntag
19:30 Uhr Fitness Zumba 	19:00 Uhr Funktional Fitness	19:00 Hot Iron	19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00 Uhr Zumba Gold 	10:00 Uhr Xtreme Hip Hop
20:30 Uhr Zumba 	20:15 Boxen			20:30 Uhr Zumba 	

Anmeldung **ab 24 Stunden** vor Kursbeginn über die Alsterfit App 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