





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 Uhr Rücken-Power Michela	10:00 Uhr Bauch-Rücken- Beckenboden Nina	10:00 Uhr Rücken-Power Carsten	10:00 Uhr Back Power & Stretch Michela		10:00 Uhr MED-Fitmix Melanie
11:00 Uhr Rücken-Balance Michela		11:00 Uhr Yogilates Carsten			11:00 Uhr MED-Fitmix Melanie
17:45 Uhr Rücken-Yoga Felipe	17:00 Uhr Zumba Gold Susi 			17:00 Uhr Zumba Fitness Susi 	
19:00 Uhr Crossfit Benjamin	18:00 Uhr Zumba Fitness Susi 	18:00 Uhr Pilates Andrea	18:00 Uhr Functional Fitness & Mobility Valentin	18:15 Uhr Fatburner Everest	
19:00 Uhr Body Styling Everest	19:00 Uhr Indoor-Cycling Silvia	19:00 Crossfit Benjamin	19:00 Uhr Hatha Yoga Valentin		
20:00 Uhr Boxen Kirill		19:00 Uhr Indoor-Cycling Christian			

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

Steilshooper Str. 293, 22309 Hamburg, Tel. 040/63 91 74 80, [www.alsterfit.com](http://www.alsterfit.com)

Öffnungszeiten: Wochentags von 06:00-22:30 Uhr, Wochenende von 08:00-20:00 Uhr



