

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 Uhr Rücken-Power <i>Michela</i>	10:00 Uhr Bauch-Rücken-Beckenboden <i>Nina</i>	10:00 Uhr Rücken-Power <i>Carsten</i>	10:00 Uhr Back Power & Stretch <i>Michela</i>		10:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>	
11:00 Uhr Rücken-Balance <i>Michela</i>		11:00 Uhr Yogilates <i>Carsten</i>			11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>	
18:00 Uhr Stretch & Relax <i>Michela</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i> 			17:00 Uhr Zumba Fitness <i>Susi</i> 		
19:00 Uhr Crossfit <i>Benjamin</i>	18:00 Uhr Zumba Fitness <i>Susi</i> 	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>	18:00 Uhr Boxen <i>Kirill</i>			
19:00 Uhr Body Styling <i>Everest</i>	19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	19:00 Crossfit <i>Benjamin</i>	19:15 Uhr Hatha Yoga <i>Sabine & Andrea</i>			
20:00 Uhr Boxen <i>Kirill</i>		19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Christian</i>			 <p>www.alsterfit.com alsterfit Physio und Sport an einem Ort</p>	

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

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

