

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>	10:30 Uhr Back Power & Stretch <i>Everest</i>		10:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>	10:00 Uhr HIT- Muskeln definieren, Fett verbrennen <i>Alsterfit Team</i>
11:00 Uhr Rücken-Balance <i>Michela</i>		11:00 Uhr Yogilates <i>Carsten</i>			11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>	11:30 Uhr Yin-Yoga <i>Marina</i>
18:00 Uhr Vinyasa Yoga <i>Naeme</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i> 	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>	17:30 Uhr Hatha Yoga <i>Andrea</i>	17:00 Uhr Zumba Fitness <i>Susi</i> 		
18:30 Uhr Crossfit HIIT <i>Roland</i>	18:00 Uhr Zumba Fitness <i>Susi</i> 	18:30 Uhr Crossfit HIIT <i>Roland</i>		18:00 Uhr Hatha Yoga <i>Naeme</i>		
19:10 Uhr Body Styling <i>Everest</i>	19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	19:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Christian</i>				
						

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



