



KURSPLAN

13.11.2019 - 20.11.2019

Fitnessfabrik Wandsbek GmbH
Elsässer Str. 4
22049 Hamburg

Fon: 040 - 95066620
www.fitnessallianz.de

K = fitnessfabrik

Montag

10:15	Pilates (60 Min.)	K
17:00	Zirkeltraining (30 Min.)	K
18:00	BodyPump Les Mills (60 Min.)	K
19:15	BodyAttack Les Mills (60 Min.)	K
20:15	Workout & Relax (60 Min.)	K

Dienstag

7:15	Zirkeltraining (30 Min.)	K
7:45	extrafit Zirkeltraining (15 Min.)	K
8:00	Zirkeltraining (30 Min.)	K
8:30	extrafit Zirkeltraining (15 Min.)	K
18:15	BodyPump Les Mills (60 Min.)	K
19:15	Bauch total (30 Min.)	K
20:00	Zumba (60 Min.)	K

Mittwoch

18:30	Po Training (45 Min.)	K
19:15	Yoga & Entspannung (75 Min.)	K

Donnerstag

7:30	morning-flow YOGA (60 Min.)	K
17:00	Zirkeltraining (30 Min.)	K
17:30	Zirkeltraining (30 Min.)	K
18:15	Zumba (60 Min.)	K
19:15	BodyPump Les Mills (60 Min.)	K
20:15	Intervall Workout (30 Min.)	K

Freitag

17:15	Pilates (60 Min.)	K
-------	-------------------	---

Samstag

10:15	Pilates (60 Min.)	K
11:30	Yoga & Entspannung (75 Min.)	K
17:00	Strong by Zumba (60 Min.)	K

Sonntag

11:15	Zumba (60 Min.)	K
12:30	Yoga & Entspannung (75 Min.)	K
16:00	BodyPump Les Mills (60 Min.)	K
17:00	Bauch total (30 Min.)	K