

# KURSPLAN

Gültig ab 01.01.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 10:30 Uhr <b>BAUCH X-PRESS</b> mit Marina	10:00 - 10:45 Uhr <b>PILATES</b> mit Roberta	09:45 - 10:30 Uhr <b>YOGA GYM</b> mit Marina	09:45 - 10:30 Uhr <b>B.B.R.P.</b> mit Roberta	09:30 - 10:30 Uhr <b>INDOOR CYCLE</b> mit Dounia	12:30 - 13:00 Uhr <b>BAUCH X-PRESS</b> mit Alex	11:00 - 12:00 Uhr <b>INDOOR CYCLE</b> mit Ludmilla
10:35 - 11:30 Uhr <b>HOT IRON I&amp;II</b> (Einsteiger willkommen) mit Marina	10:45 - 11:30 Uhr <b>RÜCKEN FIT</b> mit Roberta	10:30 - 11:30 Uhr <b>HOT IRON</b> mit Marina	10:30 - 11:15 Uhr <b>RÜCKEN FIT</b> mit Roberta	09:45 - 10:30 Uhr <b>YOGA GYM</b> (im Reharaum) mit Marina	13:00 - 14:00 Uhr <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> mit Alex	12:00 - 13:00 Uhr <b>B.B.R.P.</b> mit Ludmilla
17:30 - 18:00 Uhr <b>BAUCH X-PRESS</b> mit Marina	17:30 - 18:30 Uhr <b>YOGA GYM</b> (im Reharaum) mit Ute	17:30 - 18:30 Uhr <b>JUMPING</b> (Anmeldung erforderlich) mit Ashanti	17:30 - 18:30 Uhr <b>JUMPING</b> (Anmeldung erforderlich) mit Nicola	10:30 - 11:30 Uhr <b>HOT IRON</b> mit Marina		13:00 - 14:00 Uhr <b>INDOOR CYCLE</b> mit Dounia
18:05 - 19:00 Uhr <b>HOT IRON I&amp;II</b> (Einsteiger willkommen) mit Marina	18:15 - 19:15 Uhr <b>ZUMBA</b> mit Paulina	18:30 - 19:30 Uhr <b>B.B.R.P.</b> mit Ashanti	18:00 - 19:00 Uhr <b>YOGA GYM</b> mit Ute	17:00 - 18:00 Uhr <b>INDOOR CYCLE</b> mit Siana		
19:00 - 20:00 Uhr <b>JUMPING</b> (Anmeldung erforderlich) mit Daniela	19:20 - 20:20 Uhr <b>COMPLETE BODYWORKOUT</b> mit Steffanie	18:30 - 19:30 Uhr <b>TRX</b> (Anmeldung erforderlich) (im Reharaum) mit Svenja	18:30 - 19:30 Uhr <b>HOT IRON</b> mit Nathalie	18:00 - 19:00 Uhr <b>B.B.R.P.</b> mit Siana		
19:30 - 20:30 Uhr <b>THAI BO</b> (im Reharaum) mit Nicole	19:00 - 20:10 Uhr <b>YOGA</b> (Einsteiger willkommen) (im Reharaum) mit Ute	19:30 - 20:30 Uhr <b>INDOOR CYCLE</b> mit Ashanti	19:30 - 20:30 Uhr <b>ZUMBA</b> mit Pliniu			
		20:15 - 21:15 Uhr <b>ZUMBA</b> mit Pliniu	19:00 - 20:10 Uhr <b>YOGA</b> (für Fortgeschrittene) (im Reharaum) mit Ute			

**Fitness Lounge - Ladies**  
Hans-Fitze-Straße 4  
21073 Hamburg  
Tel.: 040-360 99 20 20  
Email: [hello@fitnesslounge.hamburg](mailto:hello@fitnesslounge.hamburg)  
Web: [www.fitnesslounge.hamburg](http://www.fitnesslounge.hamburg)

Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr.: 09:00 - 22:00  
Sa. - So.: 09:00 - 20:00