

KURSPLAN

Gültig ab 01.11.2018

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

Fitness Lounge - Ladies	
Hans-Fitze-Straße 4 21073 Hamburg	Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09:00 - 22:00
Tel.: 040-360 99 20 20	Sa.: 12:00 - 20:00
Email: hello@fitnesslounge.hamburg	So.: 10:00 - 20:00
Web: www.fitnesslounge.hamburg	
Fitness Lounge - Premium	
Theodor-Yorck-Straße 4 21079 Hamburg	Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 07:00 - 23:00
Tel.: 040-303 759 60	Sa.-So.: 09:00 - 23:00
Email: hello@fitnesslounge.hamburg	
Web: www.fitnesslounge.hamburg	