SAMSTAG

		GYM
10:00	Cardio Power 1+2	1
10:30	ZUMBA®fitness ●	3
11:00	BBRP	1
11:30	Rücken Power	3
12:00	Step Fatburner 1+2	1
12:30	Pilates	3
13:00	Bodyfit	1
14:00	BBRP	1
14:30	Kindertanz/Ballett 3-5 Jahre	3
15:30	Kindertanz/Ballett 5-7 Jahre	3
16:00	Bodyfit	1
16:30	Line Dance 1	3
17:00	BBRP	1
17:30	Line Dance 2	3
18:30	ZUMBA®fitness	3

SONNTAG

		GYM
10:00	Complete Body Workout	1
10:30	Power Yoga	3
11:00	Aerobic Simple	1
11:30	Stretch & Relax	3
12:00	Bodyfit	1
13:00	Cardio Power 1+2	1
14:00	BBRP	1
14:00	ZUMBA® Step	3
15:00	Tough Class	1
15:30	Pilates	3
16:00	Step Fatburner 1+2	1
16:30	Rücken Balance	3
17:00	BBRP	1
17:30	Tango Argentino 1	3
18:00	Fitness für Mollige	1
18:30	Tango Argentino 2	3
19:00	Complete Body Workout	1

Legende

Kräftigung
Ausdauer/Kräftigung
Ausdauer
Outdoor
Schwangere/mit Baby
Kinderangebote
Dance
Wellness
Hallensport

● Angebot sehr gut besucht

LEVELS

keine Angabe, für jeden zugänglich
1 Neu- und Wiedereinsteiger, geringe Belastung, keine Vorkenntnisse
2 Fortgeschrittene, mittlere bis hohe Belastung

Monatliche Beiträge

€ 5,00 Monatlich für Kinder	€ 9,30 Monatlich für Erwachsene
Einmalige Aufnahmegebühr	€ 10,00
Beitrag Fitness-Studio und Sauna (Zusätzlich zum Grundbeitrag)	ab € 17,00

Öffnungszeiten aller Center

Mo-Fr 09:45 Uhr - 22:30 Uhr
Sa+So 09:45 Uhr - 22:00 Uhr

CENTER BILLSTEDT
Möllner Landstraße 8
22111 Hamburg
fon: (040) 180 496 420
fax: (040) 180 496 444
facebook.com/sportspass

www.sportspass.de sportspaß

KURSPLAN BILLSTEDT

www.sportspass.de sportspaß

Gültig ab Oktober 2016

MONTAG

		GYM
10:00	BBRP	1
10:15	Soft Fitness ●	2
10:30	Pilates	3
11:00	Cardio Power 2	1
11:15	Beckenboden	2
11:30	Rücken Power	3
12:00	Bodyfit	1
13:00	BBRP	1
14:00	Cardio Power 1	1
15:00	Complete Body Workout	1
15:15	BBRP	2
16:00	Zum-Dance	1
16:15	Bodyfit	2
16:30	Fitness für Minis 4-6 Jahre	3
17:00	BBRP	1
17:15	Complete Body Workout	2
17:30	Erlebnissport ab 7 Jahre	3
18:00	Fit Fight Kombi ●	1
18:15	Tough Class	2
18:30	ZUMBA®fitness	3
19:00	Bodyfit ●	1
19:15	FASZIO	2
19:30	DISCO PARTY - just dance	3
20:00	deepWork™	1
20:15	Pilates Flow	2
20:30	ZUMBA®fitness	3
21:00	BBRP	1

DIENSTAG

		GYM
10:00	Step Simple	1
10:00	Qi Gong	3
10:15	Complete Body Workout	2
11:00	Bodyfit	1
11:00	ZUMBA®fitness	3
11:15	Rücken Power	2
12:00	Cardio Power 1+2	1
13:00	BBRP	1
13:15	Soft Fitness	2
14:15	Rücken Balance	2
15:15	Bodyfit	2
15:30	ZUMBA® Step	3
16:15	BBRP	2
16:30	Pilates	3
16:30	Bauch-Express, 30 Min.	1
17:00	Tough Class	1
17:15	ZUMBA®fitness	2
17:30	Rücken Power	3
18:00	BBRP ●	1
18:15	Complete Body Workout	2
18:30	Selbstverteidigung für Frauen	3
19:00	Cardio Power 1+2 ●	1
19:15	FASZIO	2
19:30	Selbstverteidigung	3
20:00	Complete Body Workout	1
20:15	Power Yoga	2
20:30	Standart-Latein + Discofox 1	3

MITTWOCH

		GYM
10:00	Complete Body Workout	1
10:15	Rücken Balance ●	2
10:15	Hatha Yoga 1 ●	3
11:00	Cardio Power 1+2	1
11:15	Qi Gong	2
11:15	Beckenboden ●	3
12:00	BBRP	1
12:15	Feldenkrais	3
13:00	Bodyfit	1
15:15	Bodyfit	2
15:30	Selbstverteidigung 6-9 Jahre	3
16:00	Tough Class	1
16:15	Rücken Power	2
16:30	Selbstverteidigung 10-14 Jahre	3
17:00	BBRP	1
17:15	Soft Fitness	2
17:30	Pilates	3
18:00	Step Advanced	1
18:15	BBRP ●	2
18:30	Rücken Power	3
19:00	Complete Body Workout ●	1
19:15	Rücken Balance	2
19:30	Salsa Dance 1+2	3
20:00	Cardio Power 1+2	1
20:15	ZUMBA®fitness ●	2
20:30	ZUMBA®fitness ●	3
21:00	BBRP	1

DONNERSTAG

		GYM
10:00	BBRP	1
10:15	Cardio Power 1+2	2
10:30	FASZIO	3
11:00	Rücken Power	1
11:15	BBRP	2
11:30	Pilates	3
12:00	Complete Body Workout	1
13:00	Soft Fitness	1
14:15	BBRP	2
14:30	Kindertanz/Ballett 4-5 Jahre ●	3
15:15	Complete Body Workout	2
15:30	Kindertanz/Ballett 6-8 Jahre ●	3
16:00	BBRP	1
16:15	ZUMBA®fitness	2
16:30	Videoclip-Dance ab 8 Jahre	3
17:00	Cardio Power 1	1
17:15	Rücken Power	2
17:30	Power Yoga	3
18:00	Complete Body Workout	1
18:15	BBRP	2
18:30	Pilates	3
19:00	Tough Class	1
19:15	Fit Fight Basic/Technik	2
19:30	ZUMBA®fitness	3
20:00	BBRP	1
20:15	BBRP	2
20:30	Kizomba 1+2	3
21:00	Step Fatburner 1+2	1

FREITAG

		GYM
10:00	Bodyfit	1
10:00	Soft Fitness	3
10:15	Hatha-Yoga 1+2	2
11:00	Complete Body Workout	1
11:00	DISCO PARTY - just dance	3
11:15	FASZIO	2
12:00	Step Fatburner 1+2	1
12:15	Modern Style Tai Chi	2
13:00	BBRP	1
13:15	Qi Gong	2
13:30	Rücken Balance	3
14:00	ZUMBA®fitness	1
14:30	Hatha Yoga 1	3
15:00	BBRP	1
15:30	Hip Hop 9-12 Jahre	3
16:00	Tough Class	1
16:15	Complete Body Workout	2
16:30	Videoclip-Dance ab 8 Jahre	3
17:00	Cardio Power 1+2	1
17:15	Bodyfit	2
17:30	Zum-Dance ●	3
18:00	BBRP	1
18:15	Rücken Balance	2
18:30	Samba/Samba Reggea 1+2	3
19:00	ZUMBA®fitness	1
19:15	Stretch & Relax	2
19:30	Salsa-Merenge-Bachata 2	3
20:00	Complete Body Workout	1
20:15	Hatha Yoga 1+2	2
20:30	Salsa-Merengue- Bachata 3	3