

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 6:30 – 23:00 Uhr
 Samstag und Sonntag 9:00 – 21:00 Uhr
 Feiertag siehe Aushang

www.elixia-hamburg.de

Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten und den Aushängen im Club zu entnehmen.

Farb-/Zeichensystem

- Ausdauer
- Tanz/Choreografie
- Kräftigung/Workout
- Body & Mind
- Aqua
- Funktionelles Training
- Hochintensiver Kurs für Fortgeschrittene

ⓔ besonders für Einsteiger geeignet.

Ort

- 1 Kursraum I
- 2 Kursraum II
- 3 Xyclingraum
- 4 Pool
- 5 Gerätezirkel EG
- 6 Funktionelle Fläche EG

MONTAG

08:15 Flexi X-press ^{NEU} 25 Min. ● ⓔ 6	
09:00 Xycle Prolog 55 Min. ● 3	
09:00 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
09:00 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 1	
10:00 Pilates 50 Min. ● ⓔ 1	
10:00 Zirkel Fit 50 Min. ● ⓔ 5	
10:15 Stabitraining 30 Min. ● 2	
11:00 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
11:00 Stretching 20 Min. ● ⓔ 2	
12:00 FLOATFIT® Fusion 30 Min. ● ⓔ 4	
12:30 FLOATFIT® HIIT 30 Min. ● 4	
13:30 CORE POWER 30 Min. ● 6	
17:00 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 1	
17:00 Bauch Beine Po 50 Min. ● ⓔ 2	
17:30 TRX 30 Min. ● 6	
18:00 BURN 30 Min. ● 6	
18:00 DeepWORK ^{NEU} 60 Min. ● 2	
18:00 BODYATTACK 60 Min. ● 1	
18:00 Xycle Einsteiger ^{NEU} 50 Min. ● ⓔ 3	
18:15 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
19:00 BODYPUMP 60 Min. ● ⓔ 1	
19:00 HIIT Bootcamp ^{NEU} 60 Min. ● 2	
19:00 Xycle Prolog ^{NEU} 55 Min. ● 3	
20:00 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
20:00 Schwimmen 60 Min. ● 4	
20:10 Yoga 70 Min. ● 2	
20:10 Box Workout Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 1	

DIENSTAG

08:00 Yoga Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 2	
09:00 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 1	
09:30 CORE POWER 30 Min. ● 6	
10:00 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
10:00 BODYTONE 60 Min. ● 1	
10:15 Schwimmen 2 60 Min. ● 4	
11:00 BestAge Kompakt 50 Min. ● ⓔ 2	
12:00 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
17:00 BODYBALANCE® 60 Min. ● ⓔ 2	
17:00 BODYPUMP 60 Min. ● 1	
17:30 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
18:00 Zirkel Fit 50 Min. ● ⓔ 5	
18:00 BODYTONE 60 Min. ● 2	
18:10 Zumba® 60 Min. ● ⓔ 1	
18:30 Xycle Intervall 90 Min. ● 3	
19:00 FUNCTIONAL COMPLETE ^{NEU} 50 Min. ● 6	
19:05 WS meets Yoga 60 Min. ● ⓔ 2	
19:10 BODYCOMAT ^{NEU} Intro 15 Min. ● 1	
19:15 Aqua Gym 45 Min. ● 4	
19:25 BODYCOMBAT 45 Min. ● 1	

MITTWOCH

07:00 GRIT Strength 30 Min. ● 1	
08:20 Yoga 75 Min. ● 1	
09:00 Xycle Cross Country 70 Min. ● 3	
09:15 Aqua Power 45 Min. ● ⓔ 4	
09:40 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 1	
10:00 FUNCTIONAL X-Press 30 Min. ● 6	
10:15 Stretch & Relax ^{NEU} 50 Min. ● ⓔ 2	
10:30 BODYPUMP ^{NEU} 60 Min. ● 1	
16:00 TRX 30 Min. ● 6	
16:30 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
17:00 Bauch Beine Po 50 Min. ● ⓔ 2	
17:00 BODYATTACK 60 Min. ● 1	
18:00 BODYPUMP 60 Min. ● 1	
18:00 Modern Pilates 50 Min. ● ⓔ 2	
18:00 Xycle Prolog 55 Min. ● 3	
18:15 FLOATFIT® Fusion 30 Min. ● ⓔ 4	
18:45 FLOATFIT® HIIT 30 Min. ● 4	
19:00 Wirbelsäule 50 Min. ● 2	
19:00 Xycle Einsteiger 50 Min. ● ⓔ 3	
19:10 BODYBALANCE® 60 Min. ● ⓔ 1	
19:15 FUNCTIONAL COMPLETE ^{NEU} 50 Min. ● 6	
19:30 Schwimmen Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 4	
20:00 Box Workout Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 2	
20:15 Bauch PUR 25 Min. ● 6	

DONNERSTAG

09:00 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 2	
09:00 Yoga 75 Min. ● 1	
10:00 Zirkel Fit ^{NEU} 50 Min. ● ⓔ 5	
10:00 Aqua Running 45 Min. ● 4	
10:15 Zumba® 60 Min. ● ⓔ 1	
11:00 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
11:30 Flexi X-Press ^{NEU} 25 Min. ● ⓔ 6	
12:30 CORE POWER 30 Min. ● 6	
16:00 TRX 30 Min. ● 6	
16:30 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
17:00 Bauch Beine Po 50 Min. ● ⓔ 2	
17:00 BODYATTACK 60 Min. ● 1	
18:00 BODYPUMP 60 Min. ● 1	
18:00 Modern Pilates 50 Min. ● ⓔ 2	
18:00 Xycle Prolog 55 Min. ● 3	
18:15 FLOATFIT® Fusion 30 Min. ● ⓔ 4	
18:45 FLOATFIT® HIIT 30 Min. ● 4	
19:00 Wirbelsäule 50 Min. ● 2	
19:00 Xycle Einsteiger 50 Min. ● ⓔ 3	
19:10 BODYBALANCE® 60 Min. ● ⓔ 1	
19:15 FUNCTIONAL COMPLETE ^{NEU} 50 Min. ● 6	
19:30 Schwimmen Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 4	
20:00 Box Workout Einsteiger 60 Min. ● ⓔ 2	
20:15 Bauch PUR 25 Min. ● 6	

FREITAG

07:30 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
08:15 Yoga Einsteiger ^{NEU} 60 Min. ● ⓔ 2	
09:00 BODYPUMP 60 Min. ● ⓔ 1	
09:15 Pilates 50 Min. ● 2	
10:00 CORE POWER 30 Min. ● 6	
10:10 Wirbelsäule 50 Min. ● 1	
10:10 Xycle Prolog 55 Min. ● 3	
10:15 Move it! ^{NEU} 50 Min. ● ⓔ 2	
10:30 FLOATFIT® Fusion 30 Min. ● 6	
10:30 BURN 30 Min. ● 6	
11:00 BAUCH PUR 25 Min. ● 6	
11:15 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
11:30 MOBILITY 30 Min. ● 6	
13:00 CORE POWER 30 Min. ● 6	
13:30 TRX 30 Min. ● 6	
15:30 FUNCTIONAL COMPLETE ^{NEU} 50 Min. ● 6	
16:00 BODYBALANCE® 60 Min. ● ⓔ 1	
16:30 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
17:00 BODYPUMP 60 Min. ● ⓔ 1	
17:15 Aqua Gym 45 Min. ● ⓔ 4	
18:00 BODYATTACK 60 Min. ● 1	
18:15 Xycle Cross Country 70 Min. ● 3	
19:00 BODY-COMBAT ^{NEU} 60 Min. ● 1	

SAMSTAG

10:00 Zumba® 60 Min. ● ⓔ 1	
10:00 ELIXIA Workout 50 Min. ● ⓔ 2	
11:00 BODYPUMP 60 Min. ● 1	
11:15 Aqua Gym 45 Min. ● 4	
11:45 Bauch PUR 25 Min. ● 6	
12:10 BODYBALANCE® 60 Min. ● ⓔ 1	
13:15 Box Workout 75 Min. ● 1	

SONNTAG

09:30 Power Yoga 50 Min. ● 2	
10:00 Xycle Prolog 55 Min. ● 3	
11:15 Schwimmen 2 ^{NEU} 60 Min. ● 4	
10:30 Yin Yoga 50 Min. ● ⓔ 2	
11:00 Xycle Prolog ^{NEU} 55 Min. ● 4	
10:30 BODYCOMBAT 60 Min. ● 1	
11:30 MOBILITY 30 Min. ● ⓔ 6	
11:30 GRIT Strength 30 Min. ● 1	
12:00 BODYPUMP Intro 15 Min. ● 1	
12:15 BODYPUMP 60 Min. ● 1	
16:00 Wirbelsäule 50 Min. ● ⓔ 1	
17:00 Aqua Gym 45 Min. ● 4	
17:00 FUNCTIONAL COMPLETE ^{NEU} 50 Min. ● 6	