

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
- REHA Sport*

E besonders für Einsteiger geeignet

Ort

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

*Teilnahme nur mit REHA Sport Verordnung. Muß gesondert gebucht werden.

MONTAG		
08:15 Flexi X-press	25 Min.	● E 6
09:00 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
09:00 Xycle Prolog	75 Min.	● 3
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● E 1
09:30 Physio Gym	30 Min.	● E 6
10:00 Pilates	50 Min.	● E 1
10:00 Zirkel Fit	50 Min.	● E 5
10:30 Stabitraining	30 Min.	● 2
11:00 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
11:00 Stretching	25 Min.	● E 6
12:00 FLOATFIT® Fusion	30 Min.	● E 4
12:30 FLOATFIT® HIIT	30 Min.	● 4

16:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
17:10 Wirbelsäule	50 Min.	● E 1
17:00 BauchBeinePo	50 Min.	● E 2
17:30 TRX	30 Min.	● 6
18:00 BURN	30 Min.	● 6
18:00 TONE	50 Min.	● 2
18:00 BODYATTACK®	60 Min.	● 1
18:00 Xycle Einsteiger	50 Min.	● E 3
18:15 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
19:00 Xycle Prolog	55 Min.	● 3
19:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
19:00 BODYPUMP®	60 Min.	● E 1
20:00 Bauch PUR	25 Min.	● 6
20:00 Schwimmen E	60 Min.	● E 4
20:10 Box Workout Einsteiger	60 Min.	● E 1
20:15 Yoga	75 Min.	● 2

DIENSTAG		
07:00 GRIT Strength	30 Min.	● 1
08:00 Yoga Einsteiger	60 Min.	● E 2
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● E 1
09:30 CORE POWER	30 Min.	● 6
10:00 Bauch PUR	25 Min.	● 6
10:00 KAPOW®	60 Min.	● 1
10:15 Schwimmen 2	60 Min.	● 4
11:00 BestAge Kompakt	50 Min.	● E 1
12:00 Aqua Gym	45 Min.	● E 4

16:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
17:00 BODYBALANCE®	60 Min.	● E 2
17:00 BODYPUMP®	60 Min.	● 1
17:30 Bauch PUR	25 Min.	● 6
18:00 Zirkel Fit	50 Min.	● E 5
18:00 TONE	50 Min.	● 2
18:10 Zumba®	60 Min.	● E 1
18:30 Xycle Intervall	90 Min.	● 3
19:00 TRX	30 Min.	● 6
19:15 WS meets Yoga	60 Min.	● E 1
19:15 KAPOW®	60 Min.	● 2
19:15 Aqua Gym	45 Min.	● 4

MITTWOCH		
08:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
08:15 Yoga	75 Min.	● 2
08:30 Physio Gym	30 Min.	● E 6
09:00 Xycle Cross Country	75 Min.	● 3
09:00 Aqua Power	45 Min.	● E 4
09:40 Wirbelsäule	50 Min.	● E 1
10:10 TONE	50 Min.	● 2
11:00 Stretch & Relax	50 Min.	● E 2
12:00 Aqua Running	45 Min.	● E 4

14:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
15:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
16:00 TRX	30 Min.	● 6
16:30 Bauch PUR	25 Min.	● 6
17:00 BauchBeinePo	50 Min.	● E 2
18:00 BODYPUMP®	60 Min.	● 1
18:00 Modern Pilates	50 Min.	● E 2
18:15 FLOATFIT® Fusion	30 Min.	● E 4
18:45 FLOATFIT® HIIT	30 Min.	● 4
19:00 Wirbelsäule	50 Min.	● 2
19:15 Xycle Einsteiger	50 Min.	● E 3
19:15 BODYBALANCE®	60 Min.	● E 1
19:30 Schwimmen E	60 Min.	● E 4
19:45 CORE POWER	30 Min.	● 6
20:00 BODY-COMBAT®	60 Min.	● 2
20:15 Box Workout Einsteiger	60 Min.	● E 1

DONNERSTAG		
07:00 GRIT Strength	30 Min.	● 1
09:00 Wirbelsäule	50 Min.	● E 2
09:00 Yoga	75 Min.	● 1
10:00 Zirkel Fit	50 Min.	● E 5
10:00 Aqua Running	45 Min.	● 4
10:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
10:15 Zumba®	60 Min.	● 1
11:00 Physio Gym	30 Min.	● E 6
11:30 Flexi X-Press	25 Min.	● E 6

17:45 BODYPUMP® Intro	15 Min.	● E 1
18:00 BODYPUMP®	60 Min.	● E 1
18:00 FUNCTIONAL X-Press	30 Min.	● E 6
18:00 TONE	50 Min.	● E 2
18:30 Bauch PUR	25 Min.	● 6
18:30 Xycle Intro	30 Min.	● E 3
19:00 Yoga Level 2	70 Min.	● 2
19:00 Xycle Cross Country	75 Min.	● 3
19:10 Zumba®	60 Min.	● 1
19:15 Aqua Gym	45 Min.	● 4
20:15 Yoga Einsteiger	70 Min.	● E 2
20:30 Schwimmen 1	60 Min.	● E 4

FREITAG		
07:30 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
08:15 Yoga Einsteiger	60 Min.	● E 2
08:30 CXWORX	30 Min.	● 1
09:00 BODYPUMP®	60 Min.	● E 1
09:15 Pilates	60 Min.	● 2
10:00 CORE POWER	30 Min.	● 6
10:15 Wirbelsäule	50 Min.	● 1
10:15 Move it!	50 Min.	● E 2
10:30 BURN	30 Min.	● 6
11:00 Bauch PUR	25 Min.	● 6
11:15 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
11:15 Entspannungs-hypnose	60 Min.	● 2

16:00 BODYBALANCE®	60 Min.	● E 1
16:30 Bauch PUR	25 Min.	● 6
17:00 BODYPUMP®	60 Min.	● E 1
17:00 REHA SPORT*	60 Min.	● 6
17:15 Aqua Gym	45 Min.	● E 4
18:00 BODYATTACK®	60 Min.	● 1
18:15 Xycle Cross Country	75 Min.	● 3
19:00 BODYCOMBAT®	60 Min.	● 1

SAMSTAG		
10:00 Zumba®	60 Min.	● E 1
10:00 TONE	50 Min.	● E 2
11:00 BODYPUMP®	60 Min.	● 1
11:15 Aqua Gym	45 Min.	● 4
12:00 FUNCTIONAL X-Press	30 Min.	● E 6
12:10 BODYBALANCE®	60 Min.	● E 1
13:15 Box Workout	75 Min.	● 1

SONNTAG		
09:30 Power Yoga	60 Min.	● 1
10:00 Xycle Prolog	55 Min.	● 3
10:30 Yin Yoga	60 Min.	● E 2
10:30 BODYCOMBAT®	60 Min.	● 1
11:00 Xycle Prolog	55 Min.	● 3
11:15 Schwimmen 2	60 Min.	● E 4
11:45 MOBILITY	30 Min.	● E 6
11:30 CXWORX	30 Min.	● 1
12:15 BODYPUMP® Intro	15 Min.	● E 1
12:30 BODYPUMP®	60 Min.	● 1

16:00 Wirbelsäule	50 Min.	● E 1
17:00 Aqua Gym	45 Min.	● 4
18:00 BURN	30 min	● 6