

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Eppendorf

Montag 21.05.2012	Dienstag 22.05.2012	Mittwoch 23.05.2012	Donnerstag 17.05.2012	Freitag 18.05.2012	Samstag 19.05.2012	Sonntag 20.05.2012
9.45 - 10.45 2 Pilates Basic Elisabeth	9.30 - 10.15 1 Gym Plus Philippe	9.15 - 10.15 2 Pilates I Margret	9.30 - 10.15 1 Gym Plus Hendrik	8.00 - 9.30 SL Hatha Yoga Basic Madhavi	10.00 - 11.00 5 Nia Romana	10.30 - 11.15 1 Gym Vertretung
9.45 - 11.15 SL Hatha Yoga Christine Ba.	9.30 - 11.00 SL Power Yoga Claudia K.	9.15 - 10.45 SL Aerial Yoga Dhanya	9.30 - 11.00 SL Yoga Rücken & Gelenke Kirti	9.15 - 10.00 4 Fatburner Annika Liisa	10.15 - 11.00 1 Gym Agnes	11.30 - 12.30 1 KRAFTWORKS! Carola
10.00 - 10.30 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	10.00 - 11.00 2 MamaMia Basic Marisa	9.30 - 11.00 O Nordic Walking & Intro Stadtpark/Jahnkampfbahn	10.15 - 11.15 4 Step Intervall Hendrik	9.30 - 10.15 1 Rückengym Plus Ute	10.30 - 12.00 SL Power Yoga I Claudia K.	11.30 - 12.30 3 SPINNING Christopher
10.00 - 10.45 1 Gym N.N.	10.15 - 11.00 1 Fatburner Philippe	10.00 - 11.00 5 Nia Ann	11.15 - 12.00 P Aqua KickPunch Georgia	10.00 - 10.30 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	11.00 - 11.30 5 Nia Floorplay Romana	12.30 - 13.15 1 Modern Moves Carola
10.00 - 11.00 4 Nia Ann	11.00 - 11.45 SL Rückengym Marilyn	10.15 - 11.15 2 Pilates Basic Margret	11.30 - 12.30 SL Pilates Basic Susann	10.00 - 11.00 2 Pilates + Baby Nathalie	11.00 - 11.45 1 Rückengym Agnes	13.45 - 14.30 1 Fatburner Krisztina
10.45 - 11.30 1 Step Basic N.N.	11.00 - 12.00 5 BestFit Marisa	10.15 - 11.15 3 SPINNING Janet	11.30 - 13.00 3 SPINNING Christopher	10.15 - 11.00 1 Flexi-Bar Annika Liisa	12.00 - 12.45 P Aqua KickPunch Agnes	14.00 - 15.00 SL Bodyart s. Aushang
11.15 - 12.30 O Nordic Walking Basic Rezeption Wandsbek	12.00 - 13.00 SL Feldenkrais Rüdiger	10.15 - 11.15 1 ZUMBA Dany Alexander	12.30 - 13.15 1 Gym Susann	10.15 - 11.00 4 Gym Ute	14.00 - 15.30 SL Aerial Yoga Antje	14.30 - 15.15 1 Gym Plus Krisztina
11.15 - 12.45 SL Yoga Rücken & Gelenke Ganga	12.15 - 12.45 P Aqua Gym Georgia	11.00 - 11.30 5 Nia Floorplay Ann	13.00 - 14.00 2 MamaMia I Nathalie	11.15 - 11.45 P Aqua Fit Nathalie	14.30 - 15.30 2 Pilates I Hendrikje	15.15 - 16.00 SL Rückengym Randy
11.30 - 12.15 1 Rückengym Plus Georgia	17.00 - 17.45 5 Gym Plus Sabine	11.15 - 12.00 1 Gym Victoria	13.00 - 14.00 5 ZUMBA Diego	11.15 - 12.15 2 Pilates Basic Diana Z.	14.45 - 15.30 1 Gym Plus Vertretung	16.00 - 16.30 SL Bauchgym Randy
12.30 - 13.00 P Aqua WORKS! Georgia	17.45 - 18.30 5 Stretch & Relax Sabine	12.15 - 12.45 P Aqua Fit Victoria	13.15 - 14.15 1 KRAFTWORKS! Susann	16.30 - 18.00 SL Power Yoga Basic Karin	15.30 - 16.30 1 Step Intervall Vertretung	16.45 - 18.15 SL Hatha Yoga I Ganga
13.15 - 14.15 2 Pilates + Baby Georgia	18.00 - 18.15 3 SPINNING Intro Janet	17.00 - 17.45 1 Gym Marilyn	14.30 - 15.15 1 Bauch Beine Po Ute	17.15 - 18.00 1 Gym Plus Kathrin	15.30 - 16.30 2 Tai Chi Modern Style Alexander	17.00 - 17.45 1 Step I Victoria
17.00 - 17.45 1 Rückengym Plus Felix	18.00 - 19.00 SL Pilates Basic Julia	17.00 - 18.30 SL Yoga Rishikesh I Dhanya	15.15 - 16.15 1 Step I Ute	18.00 - 18.45 5 Gym Susann	16.30 - 17.15 5 Bauch Beine Po Hendrik	17.30 - 18.15 4 Step Basic Manuela
18.00 - 19.00 1 KRAFTWORKS! Felix	18.15 - 19.15 3 SPINNING Janet	17.45 - 18.45 2 Pilates Basic Tajjana	16.00 - 17.00 5 Nia Romana	18.00 - 19.00 1 PurPower Kathrin	16.30 - 17.30 4 ZUMBA Vertretung	17.45 - 18.00 1 KRAFTWORKS! Intro Victoria
18.00 - 19.00 4 Step Intervall Kathrin	18.30 - 19.15 5 Bauch Beine Po Sabine	18.00 - 19.00 5 Salsa Basic Julio & Jessica	16.15 - 17.00 1 Rückengym Plus Ute	18.00 - 19.00 SL Yogalates Mathias	17.00 - 18.00 1 KRAFTWORKS! Susann	18.00 - 19.00 1 KRAFTWORKS! Victoria
18.00 - 19.30 SL Hatha Yoga I Christine Ba.	18.45 - 19.45 1 KRAFTWORKS! Felix	18.15 - 19.00 1 Gym Plus Halil	17.00 - 17.30 5 Nia Floorplay Romana	18.45 - 19.45 3 SPINNING Fritz	17.15 - 18.15 5 Step II Hendrik	18.00 - 19.30 3 SPINNING Felix
18.30 - 19.00 G SWITCHING Express MeridianSpa-Team	19.00 - 19.45 4 Step I Ute	18.30 - 19.30 3 SPINNING Axel		19.00 - 20.00 1 KRAFTWORKS! Susann	18.15 - 19.15 3 SPINNING Susann	18.15 - 19.00 4 Gym Manuela
18.45 - 19.30 5 Gym Plus Marisa	19.00 - 20.30 SL Aerial Yoga Dhanya	18.45 - 19.30 2 Rückengym Marisa		19.15 - 20.00 2 Rückengym Mathias		18.30 - 19.30 2 Pilates Basic Marisa
19.00 - 19.45 1 Rückengym Manuela	19.15 - 20.00 2 Rückengym Angela	19.00 - 19.45 4 Modern Moves Carola		19.15 - 20.00 4 Fatburner Katrin		19.00 - 19.30 4 Stretching Manuela
19.00 - 20.00 3 SPINNING Felix	19.15 - 20.15 5 Step Superclass Andreas	19.00 - 20.00 5 Salsa I Julio & Jessica		19.15 - 20.45 SL Yoga Rishikesh Basic Michael		
19.00 - 20.00 4 Step II Kathrin	19.30 - 20.00 P Aqua Fit Sabine	19.00 - 20.00 1 Step II Halil		20.00 - 20.45 4 Bauch Beine Po Katrin		Jedermann
19.30 - 20.00 5 Bauchgym Marisa	19.45 - 20.45 4 Tai Chi Modern Style Alexander	19.30 - 20.15 2 Gym Marisa		20.00 - 21.00 3 SPINNING Fritz		Einsteiger
19.30 - 20.30 SL Meditation Christine Ba.	19.45 - 21.15 3 SPINNING Felix	19.30 - 20.30 O Laufen Außenalster/Cliff				Mittelstufe
19.30 - 20.30 2 Pilates Basic Babak	20.00 - 20.30 2 Bauchgym Angela	19.45 - 20.45 3 SPINNING Axel				Fortgeschrittene
20.00 - 20.45 P Aqua KickPunch Manuela	20.00 - 21.00 1 PurPower Ute	19.45 - 20.45 4 ZUMBA Dany Alexander				Outdoor
20.00 - 20.45 4 Gym Marisa	20.15 - 21.00 5 Gym Plus Andreas G.	20.00 - 21.00 1 KRAFTWORKS! Carola				Mutter & Baby
20.00 - 21.00 1 Nia Ann	20.30 - 21.00 G SWITCHING Spezial MeridianSpa-Team	20.00 - 21.30 5 Muay Thai Darius				Specials

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (4) Loft 4 (5) Loft 5 (P) Pool (G) Gerätebereich (O) Outdoor (SL) Spirit Loft

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Urte Lipsow · Fon 040/65 89-13 89 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.

Meridini Oktober bis Mai: Mo 9.30-13.30 · Di, Do 9-19 · Mi, Fr 9-13 · Sa 14-18 · So 11-18 Uhr
Meridini Juni bis September: Mo 9.30-13.30 · Do, Do 9-19 · Mi, Fr 9-13 · Sa 14-18 · So 11-16 Uhr
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 7-23 Uhr · Di, Do 9-23 Uhr Sa, So, feiertags 9-22 Uhr

Änderung von
Uhrzeit, Trainer
oder Raum

MERIDIANS PA Kursplan MeridianSpa Eppendorf

Montag 21.05.2012	Dienstag 22.05.2012	Mittwoch 23.05.2012	Donnerstag 17.05.2012	Freitag 18.05.2012	Samstag 19.05.2012	Sonntag 20.05.2012
20.15 - 21.15 SPINNING Felix 3	20.30 - 22.00 SL Yoga Rishikesh Basic Ganga	20.15 - 21.15 2 Pilates I Claudia F.				
20.15 - 21.45 5 Muay Thai Darius		20.15 - 21.45 SL Power Yoga I Claudia K.				
20.30 - 21.30 SL Feldenkrais Rüdiger						
21.00 - 21.30 1 Nia Floorplay Lore						

Jedermann
Einsteiger
Mittelstufe
Fortgeschrittene
Outdoor
Mutter & Baby
Specials
Änderung von Uhrzeit, Trainer oder Raum

(1) Loft 1 (2) Loft 2 (3) Loft 3 (4) Loft 4 (5) Loft 5 (P) Pool (G) Gerätebereich (O) Outdoor (SL) Spirit Loft

Liebe Mitglieder und Gäste, wir wünschen Ihnen viel Freude in den Kursen. Bei Fragen zum Kursplan wenden Sie sich bitte an die Kursberatung:
Urte Lipsow · Fon 040/65 89-13 89 · Termine nach Vereinbarung · Kurzfristige Änderungen des Kursplans und Irrtümer vorbehalten.

Meridini Oktober bis Mai: Mo 9.30-13.30 · Di, Do 9-19 · Mi, Fr 9-13 · Sa 14-18 · So 11-18 Uhr
Meridini Juni bis September: Mo 9.30-13.30 · Do, Do 9-19 · Mi, Fr 9-13 · Sa 14-18 · So 11-16 Uhr
Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 7-23 Uhr · Di, Do 9-23 Uhr Sa, So, feiertags 9-22 Uhr