



Indoor + Outdoor Fitness Club

Gruppenfitness von 03.04.2017 bis 17.09.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates move 9:00-10:00	Nordic Walking 9:30-10:30 (2)		Faszien Yoga 09:00-10:00			
					Verschiedene Outdooraktivitäten siehe separate Ausschreibung (3)	Mountainbike/ Rennrad Ausfahrt siehe separate Ausschreibung (3)
Deepwork 18:30-19:30	Zumba Fitness 18:00-19:00	Pilates move 18:30-19:30	Trimm Dich 18:30-19:30 (2)	Hatha Yoga 18:00-19:15		
Lederhosentraining 19:00-20:00 (1)	Trimm Dich 19:00-20:00 Uhr (2)	ITRIM Coaching Gruppen 1 - 3 14tägig 17:30 Uhr bis 21:00 Uhr	PhysioFlow Yoga 18:30-19:30			Achtung: Bei schönem Wetter finden viele Indoor- Kurse auf unserer neuen Outdoorfläche am Club statt!
„Urban Run“ Lauftraining (4) 19:30-20:30	Rücken & Bauch 19:30-20:30 Uhr		Mountainbike/ Rennrad Ausfahrt Start 18:30 (3)			
	PhysioFlow Yoga 20:30-21:30 Uhr	Lauftraining 18:30-19:30 (1)	Rücken & Bauch 19:45-20:45			

Treffpunkte Outdoor: (1) Gelände Landesgartenschau/Brücke zum Freibad  
(2) Gelände Landesgartenschau/Arche (3) [www.37grad-celsius.de](http://www.37grad-celsius.de) (4) Club

...einfach anders! [www.37grad-celsius.de](http://www.37grad-celsius.de)