



Indoor + Outdoor Fitness Club

Gruppenfitness von 18.09.2017 bis 01.04.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates move 9:00-10:00	Nordic Walking 09:30-10:30 (2)	PhysioFlow Yoga 09:00-10:00	Faszien Yoga 09:00-10:00	Rad´n Roll 10:00-11:00		Groupfitness Special 09:30-11:30 1.Sonntag im Monat
	Body Fit 10:00-11:00	Rad´n Roll 10:00-11:00	Zirkel Training 10:00-11:00			
			SkiFit 17:00-18:00			Rad´n Roll 10:30-12:00
Rückentraining 17:00-18:30 Nur mit Anmeldung § 20 Präventivkurs	Zumba Fitness 18:00-19:00	Kraft-Aktiv 17:00-18:00 Nur mit Anmeldung § 20 Präventivkurs	TRX Mix 18:30-19:30			
Deepwork 18:30-19:30	Rad´n Roll 18:15-19:15	Pilates move 18:30-19:30	Trimm Dich 18:30-19:30 (2)	Hatha Yoga 18:00-19:30		Langlauf Training 13:30-15:00 (3) Start nach Schneelage
Lauftraining 19:00-20:00 (1)	Rücken & Bauch 19:00-19:30 Uhr	Rad´n Roll 19:00-20:30	Rad´n Roll 18:30-19:30			
	Yin & Yang Yoga 19:30-20:30 Uhr	Zirkel Training 19:30-20:30	Stretch & Relax 19:30-20:15			

Treffpunkte Outdoor: (1) Am Club (2) Gelände Landesgartenschau/Arche
(3) www.37grad-celsius.de

...einfach anders! www.37grad-celsius.de