

# OUTDOOR TRAINING

gültig ab 22.04.2014 (Änderungen vorbehalten)

E = Einsteiger  
M = Mittelstufe  
F = Fortgeschrittene

**outdoor  
training**  
by Fitness First

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.30 Uhr <b>Fitness Walking</b> Lifestyle Club Frankfurt-Innenstadt Zeil 72-82 (T: im Club)		09.00 - 10.00 Uhr <b>Fitness Walking</b> Lifestyle Club Dreieich (T: im Club)	10.00 - 11.00 Uhr <b>Fitness Walking</b> Platinum Club Frankfurt-Eckenheim (T: im Club)	07:00 - 08:00 Uhr <b>Fitness Running I</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)		
		09:30 - 10:30 Uhr <b>Fitness Walking</b> Women Club Frankfurt- Sachsenhausen (T: Deutsches Filmmuseum/09:15 Club)		10.00 - 11.00 Uhr <b>Fitness Walking</b> Women Club Frankfurt- Sachsenhausen (T: Deutsches Filmmuseum/09:45 Club)		11:00 - 12:00 Uhr <b>Fitness Running I</b> Lifestyle Club Dreieich (T: im Club)
	18.30 - 19:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Lifestyle Club Dreieich (T: im Club)		18:30 - 19:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-MyZeil (T: im Club)	18.30 - 19.30 Uhr <b>Fitness Walking</b> Black Label Club Frankfurt- Eschenheimer Turm (T: im Club)		12:30 - 13:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)
18.00 - 19.00 Uhr <b>Fitness Walking</b> Women Club Frankfurt- Sachsenhausen (T: Deutsches Filmmuseum/17:45 Club)	18:30 - 19:30 Uhr <b>Fitness Running I&amp;II</b> Platinum Club Frankfurt-MyZeil (T: Eiserner Steg*/17:15 Club)	19:00 - 19:30 Uhr <b>Outdoor Challenge</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)		19:00 - 19:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)		15:30 - 16:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-Eckenheim (T: im Club)
19:00 - 20:00 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)		19:30 - 20:30 Uhr <b>freestyle Outdoor Circuit</b> Platinum Club Frankfurt-Ostend (T: im Club)				

\*Treffpunkt Eiserner Steg-FFM Seite

*FitnessFirst*