

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
Vorbereitungen	7.00 - 8.00 Pilates	6.50 - 7.50 Pilates	7.45 - 8.45 Pilates		
Im Studio	8.30 - 9.30 Pilates	8.30 - 9.30 Pilates	9.00 - 10.00 Pilates		
9.30 - 10.30 Pilates	9.45 - 10.45 Rückengymnastik	9.45 - 10.45 Pilates	10.15 - 11.15 Rückengymnastik		
10.45 - 11.45 Pilates Herren				RESERVIERT	FÜR
	12.10 - 13.10 Faszien-Fitness			WORKSHOPS	&
14.00 - 15.00 Pilates				TRAINER AUS-	BILDUNGEN
Reserviert	für		Personaltraining		
				FASCIAL FITNESS BLACKROLL	BECKEN- BODEN
			18.15 - 19.15 Pilates		
18.50 - 19.50 Pilates			19.20 - 20.50		
20.00 - 21.00 Pilates			Faszien-Pilates 90 Minuten		