

# Kursplan April – Juni 2018



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum
07:00					TRX® XPress (Anke)				
08:45		Mat Happy Back (Denitsa)			09:00h Reformer I-II & Prenatal (Anke)			Bodytoning I - III (Olga)	
10:00					10:30 h CardioFit Outdoor (Anke)				Mat II (Anke/Denitsa)
11:15									TRX® Pilates (Anke) *
14:00								Reformer I - III (Olga)	
17:15		Prenatal Pilates Mat (Anke)			Reformer I (Denitsa)				
18:30	Mat SE I & II (Denitsa)	Reformer II (Anke)	Postnatal Pilates Mat (Anke)	Mat I - II (Olga)	Reformer III (Anke)	Prenatal Pilates Mat (Denitsa)	Mat I (Joanna)		
20:00	Reformer II (Olga)	Mat III (Anke)	TRX® Functional (Olga)	19:45h Painless Running	Reformer I – II (Denitsa)				
21:15	TRX® XPress (Olga)								

*TRX XPress 45min.: Mo 21:15h (23.4. – 7.05. – 21.05. – 18.06.) / Do 07:00h (19.04. – 3.05. – 24.05. – 28.06.) // CARDIOFit (Treffpunkt am Mattheiser Weiher): 19.04. – 26.04. – 3.05. – 24.05. – 7.06. – 21.06. // Reformer samstags 21.04. – 02.06. // Postnatal Pilates Mat 23.05. -18.07. // \* TRX Pilates Termine siehe App.*