

Kursplan Sommer 2018 | Juli & August



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum
07:00		TRX® Pilates Summer Sculpt * (Anke)						
08:45	Mat Happy Back I – III * im August (Denitsa)	Mat Happy Back I – III * im Juli (Denitsa)		09:00h Reformer II (Anke)			TRX® Functional Summer Sculpt * (Olga)	
10:00								Mat II * (Anke/Denitsa)
11:15								
17:15		Prenatal Pilates Mat (Anke)		Postnatal Reformer (Denitsa) 12.07. - 30.08.				
18:30	Stretch & Release I – III * (Denitsa)	Reformer II (Anke)	Postnatal Pilates Mat (Anke) <i>neuer Kurs ab 12.09.</i>	Reformer III (Anke)	Prenatal Pilates Mat (Denitsa)	Mat I (Joanna) *		
20:00	Reformer II (Olga)	Move & Play I – III * (Anke)	Bodytoning goes Bikini OUTDOOR * (Olga/Anke)	Reformer II (Denitsa)				

*** buchbar mit den Summer Sculpt Tickets UNLIMITED**