

Kursplan Frühjahr 2019 | März - Juni (Gültig ab 01.03.)



	MONTAG		DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG		FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Studio 2	Kursraum	Kursraum	Kursraum
08:45	Mat Starker Rücken * (Denitsa)				Reformer II (Anke) 09:00h			TRX® Functional (Olga)	
10:00									Mat II (Anke/Denitsa)
14:00								Reformer Basic Level 1 (Olga)	
17:15			Prenatal Pilates (Anke)	Postnatal Pilates (Anke) 17:30h ab 13.03. 8x	Pilates goes Bikini ** 07.03. - 11.04. 6x Stretch & Release ab 18.04. (Anke)				
18:30	Mat II (Denitsa)		Reformer II - III (Anke)	Reformer I (Olga) 18:45h	Reformer III (Anke)	Prenatal Pilates (Denitsa)	Welcome Weekend Mat I - II (Joanna)		
20:00	Reformer II (Olga)	Mat I (Joanna)	Dynamic Mat Flow III (Anke) English	TRX® Functional (Olga)	Reformer I - II (Denitsa) English				

** buchbar mit dem Pilates goes Bikini Ticket für 90 EUR, für Mitglieder nur 69 EUR

* Buchung einer Nanny möglich – Infos im Studio