


Kursplan (gültig ab 01.09.2016)		Grün = buchbar – bitte vorher anmelden (Tel. oder e-Mail)			
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30					
09:00	Pilates geschlossener Kurs		Pilates geschlossener Kurs	8:30 – 9:30 Pilates Allegro	
09:30					
10:00					
10:30	10:00 – 11:00 Pilates flow			Pilates geschlossener Kurs	
11:00					

17:00	17:00 – 18:00 Pilates Allegro	Pilates geschlossener Kurs	Pilates geschlossener Kurs	Pilates geschlossener Kurs	
17:30					
18:00	18:10 – 19:10 Pilates Allegro	Pilates geschlossener Kurs	18:10 - 19:10 Pilates Allegro	18:10 – 19:10 Pilates Allegro	
18:30					
19:00					
19:30	19:15 – 20:15 Pilates power	Pilates geschlossener Kurs	19:15 – 20:15 Pilates Allegro	19:15 – 20:15 Pilates Allegro / Sling	
20:00					

flow: Matte + Kleingeräte **power:** funktionelles Training für Sportler **Allegro:** Ganzkörpertraining am Pilates-Großgerät