

SOMMERFERIEN-PILATESSTUNDEN 2023

ANMELDUNG BITTE ÜBER DAS BUCHUNGSPORTAL

→ Die Matten-Stunden finden nur bei ausreichender Teilnahme (mind. 5 Pers.) statt. Ansonsten werden sie spätestens 1 Tag zuvor abgesagt. Spontan-Teilnehmer bitte vorher informieren!!!! -am besten im Buchungskalender.

→ für die Ferienstunden gelten nur ein Ferienstundenticket und 10er Karten.

Mattentraining

Terminfarbe: **nur vor Ort**

Online und vor Ort

Mo 07. 8.	17:30-18:30	Spinefitter- / Faszien-Pilates	(Marion)
	18:40-19:40	Pilates-Ball geht immer	(Marion)
Mi 9.8.	09:30-10:30	Spinefitter- / Faszien-Pilates	(Tanja)
Do 10.8.	17:00-18:00	Faszienpilates für den Rücken	(Ilka)
Mo 14.8.	17:30-18:30	Pilates klassisch gerollt (Pilatesrolle)	(Marion)
	18:40-19:40	Spinefitter- / Faszien-Pilates	(Marion)
Mo 28.8.	09:30-10:30	Pilates aktiver Rücken	(Tanja)
Mi 30.8.	18:30-19:30	Spinefitter- / Faszien-Pilates	(Tanja)
Mo 04.9.	09:30-10:30	Pilates aktiver Rücken	(Tanja)
Mi 06.9.	18:30-19:30	Pilates zum Durchbewegen	(Tanja)

WUNDERSCHÖNE SOMMERFERIEN: EUER TEAM *der PilatesRaum*