

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

9:00 - 10:00
PILATES
Alle Level / Marion

10:15 - 11:15
MAMI-FIT PILATES
(nach der Rückbildung)
Alle Level / Marion

17:00 - 18:00
PILATES FÜR EINEN
AKTIVEN RÜCKEN
Alle Level / Marion

18:10 - 19:10
PILATES FÜR EINEN
AKTIVEN RÜCKEN
Alle Level / Susanne

19:20 - 20:20
PILATES CLASSIC
FLOW
Level 2 / Susanne

20:35 - 21:30 (55 Min.)
PILATES CORE /
TRAINING MÄNNER
Alle Level / Susanne

9:00 - 10:00
PILATES
Level 1+2 / Susanne

10:15 - 11:15
PILATES
FLOW & WORKOUT
Level 2-3 / Susanne

19:00 - 20:00 bis 26.10.2021
PILATES für SPORTLER
und ATHLETEN
Level 2 / Tanja

9:00 - 10:00
PILATES FÜR EINEN
AKTIVEN RÜCKEN
Alle Level / Susanne

18:00 - 19:00
PILATES FIGUR- /
FASZIEN TRAINING
Alle Level / Daniela

19:15 - 20:15
LOOPILATES
Hula Hoop & Pilates
Alle Level / Andrea

9:40 - 10:10 4x ab Nov
FüÙe / Liebscher&Bracht

10:15 - 11:15
FASZIEN PILATES
RÜCKEN
Alle Level / Iika

17:00 - 18:00
FASZIEN PILATES
RÜCKEN
Alle Level / Iika

18:30 - 19:30
PILATES FÜR EINEN
AKTIVEN RÜCKEN
Alle Level / Susanne

19:45 - 20:45
PILATES CLASSIC
FLOW & WORKOUT
Level 3-4 / Susanne

6:00 - 7:00
EARLY-BIRD
PILATES CLASSIC Intensiv
Alle Level / Tanja

17:00 - 18:00 Termine erfragen
WORKSHOPS
Ernährung / Bewegung
Team



Abenberger Str. 3
91126 Schwabach
tel: 01715482958
email: mail@derpilatesraum.de
www.derpilatesraum.de