



## Aktueller Stundenplan Januar 2020 bis zu den Sommerferien

Alle unsere Gruppen werden von Physiotherapeuten geleitet und sind daher Rückengerecht.

Ab 4 Teilnehmer können wir jederzeit eine neue Gruppe eröffnen – Bitte sprechen Sie uns an

### täglich selbstständiges Training Reformer & EXO Chair & Gyrotoner & TRX

Montag	09.00-10.00	Basic am Reformer und EXO Chair	B	Fitness
	16.15-17.15	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	AS	Fitness
	08.00-19.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	AS	Fitness
Dienstag	07.50-08.50	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	AS	Fitness
	09.00 -10.00	Pilates Matte mit Kleingeräten.	G/AS	Fitness
	09.00 -10.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair.	G/AS	Fitness
Mittwoch	07.30-08.30	Basic am Reformer und EXO Chair	AS	Fitness
	09.30-10.30	YOGA Basic – Level 1	R/G	Yoga
	12.15-13.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	G/A	Fitness
Donnerstag	06.50 – 07.50	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	AS	Fitness
	07.50 – 08.50	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair.	AS	Fitness
	09.00-10.00	Basic am Reformer und EXO Chair	B	Fitness
Freitag	09.00 -10.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair.	G	Fitness
	12.15-13.00	Basic am Reformer und EXO Chair	K	Fitness

Qualicert Anerkannt Kurs. A=Anke / G=Gianna / B=Barbara Qualicert nicht Anerkannt. Kurs :Karin = K,

Ab 4 Teilnehmer können wir jederzeit eine neue Gruppe eröffnen – Bitte sprechen Sie uns an

