



Aktueller Stundenplan 10.August – 18.Dezember 2020

PRAXIS aspect

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

täglich selbstständiges Training Reformer & EXO Chair & Gyrotoner & TRX

Montag	09.00-10.00	Basic am Reformer und EXO Chair	B	Rücken
	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
Mittwoch	12.15-13.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair	G/A	Rücken
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	Rücken
Freitag	09.00 -10.00	Pilates all Level am Reformer und EXO Chair.	G	Rücken
	12.15-13.15	Basic am Reformer und EXO Chair	K	Rücken

A=Anke / G=Gianna / B=Barbara / K= Karin

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