



## Kursplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 10.00	Pilates			Rücken	
10.00 – 11.00					
11.00 – 12.00					
12.00 – 13.00					
13.00 – 14.00					
14.00 – 15.00					
15.00 – 16.00					
16.00 – 17.00					
17.00 – 18.00					
18.00 – 19.00		Pilates			Bauch- und Rückenexpress
19.00 – 20.00		(Pilates extern)			Yoga & Entspannung