

<i>MONTAG</i>	<i>DIENSTAG</i>	<i>MITTWOCH</i>	<i>DONNERSTAG</i>	<i>FREITAG</i>	<i>SAMSTAG</i>
	Guten Morgen Pilates 8:10 – 9:05 Uhr		Guten Morgen Pilates 8:10 – 9:05 Uhr		
Pilates für Frauen 9:00 – 9:55 Uhr		Morgenerwachen 9:00 – 9:55 Uhr			
					morgendliche Mobilisation für Fortgeschrittene 9:15 – 10:10 Uhr
		Pilates 60+ und/oder mit Problembereichen 10:00 – 10:55 Uhr			
			Mama-Fit Pilates für Mütter mit Babys 10:05 – 11:00 Uhr		
Mama-Fit Pilates für Mütter mit Babys 10:30 – 11:25 Uhr					
			Lunchbreak Pilates 12:30 – 13:25 Uhr		
aufbauendes Pilates 17:00 – 17:55Uhr		Pilates mit Dehnübungen und Yogaelementen 17:00 – 17:55Uhr		Afterwork Pilates 17:00 – 17:55Uhr	
			Schwangerschaftspilates 17:30 – 19:00 Uhr		
Pilates mit Kleingeräten 18:00 – 18:55 Uhr	Pilates mit Kleingeräten 18:00 – 18:55 Uhr	Cardio Pilates nur für Fortgeschrittene 18:00 – 18:55 Uhr	Cardio Pilates nur für Fortgeschrittene 18:00 – 18:55 Uhr		
Pilates plus 10 min. relaxen 19:00 – 19:55 Uhr	Afterwork Pilates 19:00 – 19:55 Uhr	Muskelaufbau und Dehnübungen 19:00 – 19:55 Uhr	Pilates mit Kleingeräten 19:00 – 19:55 Uhr		



leicht



mittel



schwer



vor und nach dem Baby

