

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Guten Morgen Pilates 08:10-09:05		Guten Morgen Pilates 08:10-09:05		
Pilates für Frauen 09:00-09:55		Morgenerwachen 09:00-09:55			
				Guten Morgen Pilates 09:30-10:25	morgentliche Mobilisation für Fortgeschrittene 09:15-10:10
		Pilates 60+ und / oder mit Problembereichen 10:00-10:55			
			Fit nach der Geburt mit Pilates 10:05-11:00		
Fit nach der Geburt mit Pilates 10:30-11:25					
Lunchbreak Pilates 12:30-13:25			Lunchbreak Pilates 12:30-13:25		
aufbauendes Pilates 17:00-17:55		Pilates mit Dehnübungen und Yogaelementen 17:00-17:55		Afterwork Pilates 17:00-17:55	
		Schwangerschaftspilates 18:00-19:30			
Pilates mit Kleingeräten 18:00-18:55	Pilates mit Kleingeräten 18:00-18:55	Cardio Pilates nur für Fortgeschrittene 18:00-18:55	Cardio Pilates nur für Fortgeschrittene 18:00-18:55		
Pilates plus 10 min. relaxen 19:10-20:05	Afterwork Pilates 19:00-19:55 Barre-Pilates 19:00-19:55	Muskelaufbau und Dehnübungen 19:10-20:05	Pilates mit Kleingeräten 19:00-19:55		



leicht



mittel



schwer



Barre-Pilates



vor und nach dem Baby