

Kurse ab Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:30 Pilates M Natalie	08:30-09:30 Pilates F Miriam	09:30-10:30 Rückenfit E Miriam	09:00-10:00 Pilates E Nora Ab Januar!	09:00-10:00 Pilates M Miriam		10:30-11:30 Pilates M Miriam
10:00-11:00 Pilates E Miriam	10:00-11:30 Yoga M Christina	11:00-12:00 Rückenfit E Miriam	10:30-11:30 Pilates M Ewa	10:30-11:30 Pilates M Natalie	11:30-12:30 Pilates M Miriam	
	16.00-17:00 Rückenfit E Miriam					Ab November:
17:00-18:00 Pilates E Miriam	17:30-18:30 Rückenfit M Miriam	17:00-18:00 Pilates M Miriam	15:00-16:00 Rückenfit M Miriam			10:30-11:30 Pilates M/F Marion /Miriam
18:30-19:30 Pilates M/F Miriam	19:00-20:00 Pilates E Monika	18:30-19:30 Pilates E Marion	17:30-19:00 Yoga F Christina	Orientalischer Tanz 18:00 Uhr A 19:00 Uhr F Farahnaz		12:00-13:00 Pilates M/F Miriam /Marion
20:00-21:00 Pilates M Ewa	20:15-21:45 Krav Maga Christian	20:00-21.15 Yoga M Anja	19:30-20:30 Rückenfit M Miriam			

E=Einsteiger

M=Mittelstufe

F=Fortgeschritten