

# Woche 1 August Sand21- Zoom/**Outdoor Training bei Regen indoor!**

Montag 02.08.	Dienstag 03.08.	Mittwoch 04.08.	Donnerstag 05.08.	Freitag 06.08.	Samstag 07.08.	Sonntag 08.08.
08:30-09:30 Uhr Pilates Natalie		09:00-10:00 Uhr YogiLates Miriam		09:00-10:00 Uhr Pilates Miriam		10:30-11:30 Uhr Pilates Natalie
10:00-11:00 Uhr Pilates indoor Miriam		10:30-11:30 Uhr Rückenfit indoor Miriam		10:30-11:30 Uhr Pilates indoor Miriam	10:00-11:00 Uhr Pilates mit der langen Faszienrolle Ariane	10:30-11:30 Uhr Pilates im Garten Miriam
18:00-18:55 Uhr Pilates Miriam	17:30-18:30 Uhr Rückenfit indoor Moni	18:30-19:30 Uhr Pilates Marion				
19:15-20:15 Uhr Pilates im Garten Miriam	19:00-20:00 Uhr 30 Min Cardio 30 Min Bauch intensiv Miriam					
20:00-21:00 Uhr Pilates Ewa			19:30-20:30 Uhr Rückenfit Garten Miriam			

**Einfach vorbeikommen! Keine Anmeldung, kein Test erforderlich!**

Rot= Zoom

Grün=Garten bei Regen indoor mit offenen Fenstern

Schwarz: indoor mit offenen Fenstern