

Sand21- Zoom Training **Mai Woche 1**

Montag 03.05.	Dienstag 04.05.	Mittwoch 05.05.	Donnerstag. 06.05.	Freitag 07.05.	Samstag 08.05.	Sonntag 09.05.
09:00-10:00 Uhr Pilates Natalie		09:00-10:00 Uhr Yoga Christina		09:30-10:30 Uhr Pilates Miriam		10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam
		10:15-11:15 Uhr Rückenfit Miriam			11:30-12:30 Uhr Pilates Natalie	
			12:00-12:30 Uhr Pilates Quicky Miriam			
		18:00-19:00 Uhr Pilates Marion		17:30-18:30 Uhr Pilates mit der langen Faszienrolle Ariane		
18:30-19:30 Uhr Pilates Miriam	18:30-19:30 Uhr 30 Min Cardio Pilates dann 30 Min Dehnung intensiv Miriam	18:30-20:00 Uhr Yoga intensiv Anja				
20:00-21:00 Uhr Pilates Ewa			19:30-20:30 Uhr Rückenfit Miriam			

Bleibt fit und gesund!!! Miriam und das Team vom Sand21

