

Woche 2 Oktober Sand21- Zoom/Live Training/Yoga

Montag 11.10.	Dienstag 12.10.	Mittwoch 13.10.	Donnerstag 14.10.	Freitag 15.10.	Samstag 16.10.	Sonntag 17.10.
08:30-09:30 Uhr Pilates Natalie		09:00-10:00 Uhr YogiLates Dominique		09:00-10:00 Uhr Pilates Dominique		10:00-10:45 Uhr Yoga Anja
10:00-11:00 Uhr Pilates Miriam		10:30-11:30 Uhr Rückenfit Dominique		10:30-11:30 Uhr Pilates Dominique	10:00-11:00 Uhr YogiLates Miriam	10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam
						10:30-11:30 Uhr Pilates Natalie
17:30-18:30 Uhr Pilates Miriam	17:00-18:00 Uhr Rückenfit Dominique	17:00-18:00 Uhr Pilates Dominique				
19:00-20:00 Uhr Pilates Miriam	19:00-20:00 Uhr Pilates Dominique	18:15-19:15 Uhr Pilates Marion				
20:15-21:15 Uhr Pilates Dominique		19:30-21:00 Uhr Yoga intensiv Anja	19:30-20:30 Uhr Rückenfit Dominique			

Es gilt die 3 G Regel!

Anmeldung bei Miriam Spancken info@sand21.de oder WhatsApp 01577-3041270

Rot= Zoom + 2 Plätze vor Ort (Anmeldung!)

Blau: Komm vorbei! 11 Plätze

Grün: Yoga/Anmeldung!