

## Woche 4 November Sand21- Zoom/Live Training/Yoga

Montag 22.11.	Dienstag 23.11.	Mittwoch 24.11.	Donnerstag 25.11.	Freitag 26.11.	Samstag 27.11.	Sonntag 28.11.
08:30-09:30 Uhr Pilates Natalie	08:30-09:30 Uhr Pilates Miriam	09:00-10:00 Uhr YogiLates Miriam		09:00-10:00 Uhr Pilates Miriam		10:00-10:45 Uhr Yoga Anja
10:00-11:00 Uhr Pilates Miriam	10:00-11:30 Uhr Yoga Christina	10:30-11:30 Uhr Rückenfit Miriam		10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam	10:00-11:00 Uhr Warm-up und lange Pilates Faszienrolle  Miriam	10:30-11:30 Uhr Pilates Natalie  10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam
17:30-18:30 Uhr Pilates Miriam	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Ariane	17:00-18:00 Uhr Pilates Miriam				
19:00-20:00 Uhr Pilates Miriam	19:00-20:00 Uhr 30 Min	18:15-19:15 Uhr Pilates Marion	17:45-19:15 Uhr Yoga Christina			
20:15-21:15 Uhr YogiLates Anja	Cardio/Dance 30 Min Pilates Miriam	19:30-21:00 Uhr Yoga intensiv Anja	19:30-20:30 Uhr Rückenfit Miriam			

Es gilt die 3 G Regel! Anmeldung bei Miriam Spancken [info@sand21.de](mailto:info@sand21.de) oder WhatsApp 01577-3041270

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

**Schwarz: Komm vorbei! 11 Plätze**

**Grün: Yoga/Anmeldung!**