

Woche 5 November Sand21- Zoom/Live Training/Yoga

Montag 29.11.	Dienstag 30.11.	Mittwoch 01.12.	Donnerstag 02.12.	Freitag 03.12.	Samstag 04.12.	Sonntag 05.12.
08:30-09:30 Uhr Pilates Miriam	08:30-09:30 Uhr Pilates Ewa	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 Ariane	10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam
11:15-12:15 Uhr Easy bleib Fit! Miriam						10:30-11:30 Uhr Pilates Natalie
17:30-18:30 Uhr Pilates Ariane	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Miriam	17:00-18:00 Uhr Pilates Miriam				
19:00-20:00 Uhr Pilates Miriam	19:00-20:00 Uhr Cardio Pilates Ariane	18:15-19:15 Uhr Pilates Marion	17:45-19:15 Uhr Yoga Christina			
20:00-21:00 Uhr Pilates Ewa		19:30-21:00 Uhr Yoga intensiv Anja	19:30-20:30 Uhr Rückenfit Miriam			

Es gilt die 2 G Regel!

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

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

Schwarz: Komm vorbei! 11 Plätze

Grün: Yoga/Anmeldung!