

Woche 1 November Online/Zoom und Live Kurse

Montag 30.10.	Dienstag 31.10.	Mittwoch 01.11.	Donnerstag 02.11.	Freitag 03.11.	Samstag 04.11.	Sonntag 05.11.
08.30-09:30 Pilates Natalie		Feiertag		09.00-09:45 Pilates Ewa	10:30 - 11:30 Yoga Vasantha	10.30-11:30 YogiLates Helen
10.00-11:00 Pilates Christiane		10.30-11:30 Pilates Verena		10.30-11:30 Pilates Christiane	10:30-11:30 Pilates Ewa	10.30-11:30 Pilates Miriam
	16.00-17:00 Pilates Ariane	10.30-11:30 Pilates mit der langen Faszienrolle Ewa				-
17.30-18:30 Rückenfit Anne	17.30-18:30 Rückenfit Natalie					
19.00-20:00 Pilates Ariane	19:00 - 20:00 Pilates Monika		18:30 - 19:30 Yoga Amelie			
19.00-20:00 Pilates Ewa	19:00-20:00 Yoga Helen		18.15-19:15 Rückenfit Christiane		Bei allen hellgrünen Zoomkursen gibt es 6 Plätze vor Ort. Bitte anmelden!!! Für die gelb unterlegten Kurse bitte auch anmelden! info@sand21.de	
			19.30-20:30 Pilates Ariane			

schwarz- nur Zoom

hellgrün-Zoom + Teilnahme vor Ort 6 Plätze

orange-live vor Ort! 16 Plätze