

Woche 3 März Online/Zoom und Live Kurse

Montag 13.03.	Dienstag 14.03.	Mittwoch 15.03.	Donnerstag 16.03.	Freitag 17.03.	Samstag 18.03.	Sonntag 19.03.
08.30-09:30 Pilates Natalie		09.00-10:00 YogiLates Miriam	09.00-10:00 Pilates Ewa	09.00-10:00 Pilates Miriam		
10.00-11:00 Pilates Miriam		10.30-11:30 Rückenfit Miriam		10.30-11:30 Pilates Miriam	10.30-11:30 Warm up + Pilates mit langer Faszienrolle Miriam	10.30-11:30 Pilates Miriam
						10.30-11:30 Pilates Natalie
	16:00-17:00 Pilates Miriam	17.00-18:00 Fitness Frauen Miriam				12.00-13:00 Workout intensiv mit Festime
17:30-18:30 Rückenfit Miriam	17.30-18:30 Rückenfit Natalie	18.15-19:15 Pilates Marion	18.15-19:00 Yoga Flow Amelie			
19.00-20:00 Pilates Miriam	19:00-20:00 Pilates Miriam	18.15-19:15 Pilates Ariane	18:00-19:00 Workout Festime		Bei allen hellgrünen Zoomkursen gibt es 4 Plätze vor Ort. Bitte anmelden!!! Für die gelb unterlegten Kurse bitte auch anmelden!	
20:00 -21:00 Pilates Ewa		19.30-21:00 Yoga intensiv Anja	19.30-20:30 Rückenfit Miriam			

schwarz- nur Zoom

hellgrün- Zoom + Teilnahme vor Ort 4 Plätze

orange-live vor Ort! 14 Plätze