

Woche 4 November Online/Zoom und Live Kurse

Montag 20.11.	Dienstag 21.11.	Mittwoch 22.11.	Donnerstag 23.11.	Freitag 24.11.	Samstag 25.11.	Sonntag 26.11.
08.30-09:30 Pilates Natalie		09.00-10:00 YogiLates Miriam		09.00-10:00 Pilates Miriam		10.30-11:30 Pilates Natalie
10.00-11:00 Pilates Miriam		10.30-11:30 Rückenfit Miriam		10.30-11:30 Pilates Miriam	10:30-11:30 Cardio +Pilates mit der langen Faszienrolle Miriam	10.30-11:30 Pilates Ariane
	16.00-17:00 Pilates Miriam					
17.30-18:30 Rückenfit Miriam						
17.30-18:30 Neu! Pilates Monika	17.30-18:30 Rückenfit Natalie	18:15 - 19:15 Pilates Miriam				
19.00-20:00 Pilates Miriam	19:00 - 20:00 YogiLates Helen	18:15 - 19:15 Rückenfit Christiane	18.30-19:30 Yoga +Medi Amelie		Bei allen hellgrünen Zoomkursen gibt es 6 Plätze vor Ort. Bitte anmelden!!! Für die gelb unterlegten Kurse bitte auch anmelden! info@sand21.de	
19.00-20:00 Pilates Ewa		19.30-21:00 Yoga intensiv Anja	19.30-20:30 Pilates Ariane			

schwarz- nur Zoom

hellgrün- Zoom + Teilnahme vor Ort 6 Plätze

orange-live vor Ort! 16 Plätze