

## Sand21- Zoom Training **Februar Woche 4**

Montag 22.02	Dienstag 23.02.	Mittwoch 24.02.	Donnerstag. 25.02.	Freitag 26.02.	Samstag 27.02.	Sonntag 28.02.
09:00-10:00 Uhr Pilates Natalie				10:00-11:00 Uhr Pilates Miriam		10:30-11:30 Uhr Pilates Miriam
		10:15-11:15 Uhr Rückenfit Miriam				
12:00-12:30 Uhr Pilates Quicky Miriam			12:00-12:30 Uhr Cardio Quicky Miriam			
		17:30-18:30 Uhr Pilates Marion	17:30-18:30 Uhr Rückenfit Ariane			
18:30-19:30 Uhr Pilates Miriam	18:30-19:30 Uhr Cardio Pilates Miriam					
20:00-21:00 Uhr Pilates Ewa		19:00-20:30 Uhr Yoga intensiv Anja	19:30-20:30 Uhr RF/Dehnung Miriam			

Bleibt fit und gesund!!! **Miriam und das Team vom Sand21**