

Sand21- Zoom Training **Dezember Woche 3**

Montag 14.12.	Dienstag 15.12.	Mittwoch 16.12.	Donnerstag 17.12.	Freitag 18.12.	Samstag 19.12.	Sonntag 20.12.
09:00-10:00 Uhr Pilates Natalie				09:30-10:30 Uhr Pilates Miriam	10:00-11:15 Uhr Pilates Special mit der Faszienrolle Ewa Riedel Das Special kostet 1 Stunde extra von deiner Kurskarte. Du brauchst eine lange Pilates Faszienrolle. Anmeldung bitte per Email an info@sand21.de	10:30-11:30 Uhr Pilates Marion
		17:30-18:30 Uhr Pilates Miriam	17:00-18:00 Uhr Rückenfit Monika			
18:30-19:30 Uhr Pilates Miriam	19:00-20:00 Uhr Pilates Miriam	19:00-20:30 Uhr Yoga intensiv Anja				
20:00-21:00 Uhr Pilates Ewa			19:30-20:30 Uhr Rückenfit Miriam			

Wie kannst du teilnehmen? Lade Zoom auf deinen Rechner. Melde dich über **info@sand21** zum Zoom Training an. Du bekommst dann täglich eine Einladung zum Zoom Training.

Bleibt fit und gesund

Miriam und Das Team vom Sand21