

Stundenplan ab Jan 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8.30- 9.30 Uhr Pilates Essentials			
9.00-10.00 Uhr Pilates Essentials	9.00-10.00 Uhr Fitgymnastik		9.00-10.00 Uhr Pilates Essentials		
	10.15- 11.15 Uhr INTRO Kurs ab Januar 2017 (Einsteiger)		10.15-11.15 Uhr Pilates Essentials		
17.30-18.30 Uhr Pilates Essentials	17.30-18.30 Uhr Pilates Essentials	17.30-18.30 Uhr Pilates Essentials	17.30-18.30Uhr Pilates FLOW		
18.45-19.45 Uhr Pilates Essentials	18.45-19.45 Uhr Fitgymnastik	18.45-19.45 Uhr Bewegte Schwangerschaft	18.45-19.45 Uhr Pilates FLOW		
20.00-21.00 Uhr Pilates Essentials	20.00-21.00 Uhr Pilates Flow	20.00-21.10 Uhr Bewegte Rückbildung Nach der Geburt	20.00-21.00 Uhr Pilates Essentials		

ORT: Studio Mauren, Gewerbepark, Industriestrasse 4, 8576 Mauren TG

Pilates INTRO= Anfänger- Blockkurs **Pilates Essentials=** Für Jedermann **Pilates Flow=** Fortgeschrittene **Fitgymnastik=** für Jedermann