

Kursplan Care-Pilates ab 01.10.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit
7:30 - 8:30		Care-Pilates Damen Level 1-2 Susanne		Personal-Training / Reformer-Training Susanne		
09:00		BauchBuggyGo Mama-Baby-Workout Outdoor * Daniela				
09:00	Care-Pilates Mix Level 1-2	Care-Pilates Damen Level 1-2	Yoga mit Baby bis 10:15 Uhr	Care-Pilates Mix Level 2	Care-Pilates Mix Level 0-1	09:00
09:30	Daniela	Susanne	Daniela	Susanne	Daniela	09:30
10:00	MaWiBa Mama- Baby-Dance				Rückbildungs- gymnastik	10:00
10:30	Daniela		BauchBeutelPo Mama-Baby-Workout Daniela		Daniela	10:30
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00						12:00
14:00		Personal-Training / Reformer-Training				14:30
15:00		Susanne		Personal-Training / Reformer-Training Susanne	Personal-Training / Reformer-Training Susanne	15:00
15:30		Termine nach Vereinbarung				15:30
16:00				Termine nach Vereinbarung	Termine nach Vereinbarung	16:00
16:30				Pilates-Geräte- Zirkel**		16:30
17:00	Private Gruppe		Beckenboden- Training Daniela	Susanne	Sonderprogramme	17:00
17:30	Pilates Susanne			Care-Pilates Mix Level 3 Susanne	Workshops informiere Dich auf unserer Homepage	17:30
18:00		HappyBauch	Care-Pilates Mix Level 0-1 Silke		nach aktuellen Aktionen und Workshops	18:00
18:30	Pilates Herren I Level 1-2 Susanne	Gymnastik für Schwangere Daniela		Care-Pilates Damen Level 2		
19:00		Care-Pilates Mix Level 1-2	Care-Pilates Mix Level 1-2 Silke	Susanne		19:00
19:30	Pilates Herren II Level 2-3 Susanne	Daniela		Rundum-Fit Franziska		19:30
20:00						20:00
21:00						20:30

* Treffpunkt und Uhrzeit zum jew. Kurs bitte der Homepage entnehmen

** Zuzahlung 5,-€ ab der 3. gebuchten Stunde

Level 0 - Einsteiger-Training

Level 1 : leicht bis mäßiges Training

Level 2: mäßig bis anspruchsvolles Training

Level 3: anspruchsvolles Training