



## Kursplan Januar-März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:30 Pilates für Senioren Start ab 17.1.23	8:00 30 Minuten Quicky Spinefitter Online Start ab 11.1.23	8:00 Pilates Spinefitter Start ab 12.1.23	8:45 Pilates Flex Online Start ab 13.1.23
12:00 30 Minuten Quicky Online Start ab 9.1.23				
		15:00 Kids Pilates 8-10 Jahre Start ab 11.1.23		
18:00 Pilates Pur Start ab 9.1.23	18:00 Power Dienstag mit Small Props Start ab 10.1.23		18:00 Pilates Pur Start ab 12.1.23	
	19:00 Pilates Einsteiger Start ab 17.1.23		19:00 Pilates Swinging Start ab 12.1.23	

\*Für eine Serienbuchung bitte im Aushang eintragen