

MONTAG	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates Basic - Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten		Pilates Basic - Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten		Pilates Basic - Intermediate 10.00-11.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Pilates Erfahrung Mit Kleingeräten
Pilates Intermediate/ Advanced 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit mindestens 2 Jahren Erfahrung	Pilates MED 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Menschen mit Schulter/Rücken und Nackenthemen.ist für alle Level geeignet.	Pilates Intermediate/ Advanced 18.00 - 19.00 Uhr Geeignet für Teilnehmer mit mindestens 2 Jahren Erfahrung	Pilates Basic -Intermediate 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene	Pilates Basic 18.00 -19.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Leitung : Hanne
Pilates Basic 19.00-20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Mit Kleingeräten	Pilates Männer Stunde 19.00 - 20.00 Uhr Mittelstufe mit Kleingeräten		Pilates Basic 19.00-20.00 Uhr Geeignet für Anfänger und Erfahrene Mit Kleingeräten	

Kleingeräte: Pilates Bälle. Klein/mittel/gross, Pilates Rolle , Pilates Art, Togukissen, Gewichtbälle.
Wir arbeiten auf Sissel-Highmats , das sind gepolsterte Bänke mit integrierten Hilfsmitteln.