

SOMMER-FERIENTERMINNE PILATES im PilatesRaum

(Sommerferien 2020 - im Studio: 1.8. bis 7.9.2020) - Trimester-Beginn am 9.8.2020

Ferienangebot (à 8,- € /Std)

Wenn nicht anders angegeben, finden die Stunden im Studio und parallel online statt. Vor Ort max. 11 TN

Mo 27.07.	18:00 – 19:00 Pilates – aktiver Rücken	(Marion)
	19:15 – 20:15 Pilates Flow& Workout (Level 2-3)	(Susanne)
	20:30 – 21:30 M Pilates (Workout für Männer)	(Susanne)
Mi 29.07.	17:30 – 18:30 Figur- und Faszientraining	(Daniela)
	18:45 – 19:45 Faszienpilates Rücken	(Ilka)
Do 30.07	(NUR ONLINE) reguläre Kursstunden – zum Nachholen geeignet	
	18:15 (aktiver Rücken) und	(Susanne)
	19:45 Uhr (Fortgeschrittene)	(Susanne)
Mo 03.08.	18:00 – 19:00 Pilates – aktiver Rücken	(Marion)
Mi 05.08.	18:45 – 19:45 Faszienpilates Rücken	(Ilka)
Mi 12.08.	9:00 – 10:00 PilatesMix alle Levels	(Susanne)
Mi 26.08.	18:30 – 19:30 FaszienPilates Basic (Level 1 u Einsteiger)	(Andrea)
Mo 31.08.	18:00 – 19:00 Pilates – aktiver Rücken	(Marion)
Di 01.09.	19:00 – 20:00 (Nur ONLINE) Pilates Funcional Training (alle Level)	(Diana)
Mi 02.09	18:30 – 19:30 FaszienPilates Basic (Level 1 u Einsteiger)	(Andrea)

Die einzelnen Stunden werden nur gehalten bei mind. 5 Anmeldungen bis 2 Tage vorher .

Anmelden direkt bei den Trainerinnen oder über den Online-Kalender (Homepage-) :

susanne@derpilatesraum.de

andrea@derpilatesraum.de

diana@derpilatesraum.de

ilka@derpilatesraum.de

marion@derpilatesraum.de

WIR WÜNSCHEN EUCH **WUNDERSCHÖNE SOMMERFERIEN**: BLEIBT IN BEWEGUNG, WENN ES SICH ANBIETET UND ENTSPANNT, WANN IMMER IHR KÖNNT!

SUSANNE und TEAM *der PilatesRaum*