

BEWEGGRUND KURSPLAN PILATES

Teilnahme nur mit Voranmeldung: info@beweg-grund.com, Tel: 0173 2036905

MONTAG	17.30-18.30 PILATES 18.45-19.45 Entspannen mit Autogenem Training	Präsenz und Online
DIENSTAG	16.30-17.30 PILATES ACHTSAMKEIT 17.45-18.45 PILATES 19.00-20.00 FASZIENPILATES	Präsenz und Online
DONNERSTAG	17.45-18.45 PILATES 19.15-20.15 PILATES	Präsenz und Online
FREITAG	08.00-09.00 ONLINE PILATES 16.00-17.00 PILATES	Online Präs/Onl.
	<h2>YOGA</h2> <p>Anmeldung bei Annika: 0175 2052548</p>	
MITTWOCH	18.30-19.45 YOGA (Annika)	Präsenz
FREITAG	17.30-18.45 YOGA (Annika)	Präsenz
	<h2>KLANGENTSPANNUNG</h2> <p>Anmeldung bei Eva-Maria: 0172 6588073</p>	
DIENSTAG	20.15-21.00 Klangentspannung (Eva-Maria)	Präsenz