

BEWEGGRUND KURSPLAN PILATES

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

MONTAG	17.45-18.45 PILATES (Isabel) 19.00-20.00 Online Entspannen mit Autogenem Training	Präs./Onl. 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.
YOGA		
Anmeldung bei Annika: info@anni-yoga.de , T: 0175 2052548		
MITTWOCH	17.15-18.15 Yoga Mobilität & Kraft (Annika) 18.30-19.45 Yoga Basics & Balance (Annika)	Präsenz
FREITAG	17.30-18.45 Yoga Basics & Balance (Annika)	Präsenz
KLANGENTSPANNUNG		
Anmeldung bei Eva-Maria: 0172 6588073		
DIENSTAG	20.15-21.00 Klangentspannung (Eva-Maria)	Präsenz