

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

ALLE INFORMATIONEN ZU DEN EINZELNEN KURSEN FINDEST DU AUF DER HOMEPAGE WWW.LAPILATES.DE

RÜCKENTRAINING
MIT PILATES (RTP)
09.00 - 10.00 UHR

RÜCKENFIT MIT
YOGA (RY)
16.00 - 17.00 UHR

PILATES
INTERMEDIATE 1 (PI1)
17.10 - 18.10 UHR

RÜCKEN POWER (RP)
18.20 - 19.20 UHR

GANZKÖRPER-
WORKOUT 1 (GKW1)
19.30 - 20.30 UHR



PILATES ABSOLUTE
BEGINNER 1 (PAB1)
17.00 - 18.00 UHR

PILATES
INTERMEDIATE 2 (PI2)
18.10 - 19.10 UHR

PILATES STRETCH &
MOBILITY (PSM)
19.20 - 20.20 UHR



GANZKÖRPER-
WORKOUT 2 (GKW2)
18.10 - 19.10 UHR

PILATES
BEGINNER 1 (PB1)
19.20 - 20.20 UHR



PILATES MIT
KLEINGERÄTEN (PKG)
17.00 - 18.00 UHR

PILATES ADVANCED
WORKOUT (PAW)
18.10 - 19.10 UHR

WAND PILATES (WP)
19.20 - 20.20 UHR



SENIOREN PILATES (SP)
09.00 - 10.00 UHR

PILATES
BEGINNER 2 (PB2)
10.00 - 11.00 UHR

GANZKÖRPER-
WORKOUT JUGEND
(GKWJ)
16.00 - 17.00 UHR

PILATES
BEGINNER 3 (PB3)
17.10 - 18.10 UHR

PILATES ABSOLUTE
BEGINNER 2 (PAB2)
18.20 - 19.20 UHR

PILATES FLOW
INTERMEDIATE (PFI)
19.20 - 20.20 UHR

