

Kursplan *Präsenzkurse* gültig ab 04.04.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30–10:45 Uhr Pilates Trampolin Health Ulrike	9:30 Uhr –10:30 Uhr Pilates Rücken Aniana		
		10:00 Uhr –11:00 Uhr Pilates Bewegung ist Medizin 60+ Anja		
17:10 Uhr – 18:10 Uhr HIIT & Dance für alle Aniana		17:45 Uhr – 18:45 Uhr Pilates für chronische Schmerzpatienten Aniana	16:30 Uhr – 17:30 Uhr Pilates Trampolin für Teens Ulrike	
18:20 Uhr – 19.20 Uhr Yoga Kunterbunt I Rita	18:30 Uhr–19:30 Uhr Pilates Basic Christina		17:40 Uhr – 18:40 Uhr Pilates Trampolin Fit Ulrike	
19:30 Uhr – 20:30 Uhr Yoga Kunterbunt II Rita		19:00 Uhr – 20:30 Uhr Yoga Yin & Yang in Balance Aniana	19:00 Uhr – 20:00 Uhr Pilates Mobility & Balance Anja	

Anmeldung über die Kursverwaltung „kursifant“ oder über Telefon / Email bei Aniana Kósa.
Der Einstieg in alle Kurse ist jederzeit möglich.