

## Trainingsplan ab 25. Mai - 5. Juni



Montag: **9:00 Matte \***  
**9:00 zoom Matte**  
**18:30 Matte (zoom bei Schlechtwetter)**

Dienstag: **18:30 Männer\***  
**18:00 Outdoor 90min\***

Mittwoch: **9:00 Matte \***  
**9:00 zoom Matte**  
**18:00 Matte\***  
**19:00 zoom Matte**

Donnerstag: **18:00 Outdoor 90min\***

\*Findet im Freien vor dem Studio in Gmunden oder Schloßpark Altmünster statt, nur bei trockenem Wetter.

Anmeldungen bei:  
Elisabeth: 0650 / 3488602 [elisabeth@pilateszeit.at](mailto:elisabeth@pilateszeit.at)  
Monika: 0664 / 5166329 [info@pilateszeit.at](mailto:info@pilateszeit.at)

Max 9 Personen dürfen teilnehmen, Anmeldung bis 1 Stunde zuvor möglich,  
ABMELDUNG mind. 12 Stunden zuvor.  
**EIGENE MATTE MITBRINGEN!**

We freuen uns sehr auf DICH!