

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

Monika: 0664 / 5166329 info@pilateszeit.at

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

Wir freuen uns sehr auf DICH!