

zoom online Trainingsplan ab 23. März 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	7:00-7:30 Uhr Mixed		7:00-7:30 Uhr Mixed	
09:00-9:55 Uhr Intro		09:00-9:55 Uhr Ideal		9:00-9:55 Uhr Ideal +
		18:00-18:55 Uhr Ideal+		
18:30-19:25 Uhr Ideal				
				19:00-19:55 Uhr Challenge

Intro = Beginner/ Ideal = leicht Fortgeschrittene/ Ideal+ = Fortgeschrittene/ Challenge = sehr Fortgeschrittene

Anmeldung per SMS, WhatsApp, mail, 0664/5166329, info@pilateszeit.at

Abmeldung bitte bis 6 Stunden vor Beginn

