



Giuf 95 9475 Sevelen

077 449 15 90 – ritaspilates@gmail.com

www.ritaspilates.com

PILATES GRUPPENKURSE MONTAG 19. OKTOBER 2020 - FREITAG 18. DEZEMBER 2020

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich! Max. 7 TN, min. 4 TN.

MONTAG

09.30 - 10.30

Pilates im Alter

DIENSTAG

08.30 - 09.30

Pilates II

18.30 - 19.30

Pilates I-II

MITTWOCH

18.00 - 19.00

Pilates I-II (kein Kurs am 2.12.)

19.15 - 20.15

Faszien Pilates 21.10., 4.11., 18.11., 9.12., 16.12.

DONNERSTAG

12.15 - 13.15

Pilates II-III

19.00 - 20.00

Pilates II-III

FREITAG

08.30 - 09.30

Pilates I

Stufen:

Pilates I: Einsteiger+

Pilates II: Mittel

Pilates III: Fortgeschrittene