

# Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			10.00 – 11.00 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Basic/Intermediate</b> Mainz-Oberstadt	11.00 – 12.00 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Intermediate</b> Mainz-Oberstadt
17.45 – 18.45 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Basic</b> Mainz-Oberstadt			18.15 – 19.15 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Advanced</b> Mainz-Gonsenheim	
18.00 – 19.00 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Advanced</b> Mainz-Gonsenheim	18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Basic</b> Mainz-Oberstadt	19.00 – 20.00 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Advanced</b> Mainz-Oberstadt	18.30 – 19.30 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Advanced</b> Mainz-Oberstadt	
19.30 – 20.30 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Intermediate</b> Mainz-Oberstadt	20.00 – 21.00 Uhr <b>Pilates Mattenkurs Intermediate</b> Mainz-Oberstadt			

Anmeldung + Spezialkurse <sup>1</sup> + Gerätetraining <sup>2</sup> nach individueller Vereinbarung unter Mobilnummer 0179.3294682 und [www.les-pilates.de](http://www.les-pilates.de)

<sup>1</sup> Spezialkurse (Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik)

<sup>2</sup> Gerätetraining als Personaltraining an den Original Pilatesgeräten