

Kursplan



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

Anmeldung + Spezialkurse ¹ + Gerätetraining ² nach individueller Vereinbarung unter Mobilnummer 0179.3294682 und www.les-pilates.de

¹ Spezialkurse (Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik)

² Gerätetraining als Personaltraining an den Original Pilatesgeräten