



PILATESSTUDIO

Silvia Rellstab

MAT CLASS PILATES | PERSONAL TRAINING | BARRE CONCEPT | SPIRALDYNAMIK

STUNDENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 12:00 Uhr Allegro Personaltraining mit Silvia	08:30 - 09:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1/2 mit Silvia	08:00 - 12:00 Uhr Allegro Personaltraining mit Silvia	08:30 - 09:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1 mit Silvia	8:30 - 09:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Petra	9:30 - 10:30 Uhr Bodhi Suspension* mit Silvia/Petra
	10:00 - 11:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Silvia		10:00 - 11:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Silvia	09:45 - 10:45 Uhr Barre Concept Stufe 1-3 mit Petra	
14:00 - 15:00 Uhr Pilates für Senioren mit Petra	12:00 - 13:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1/2 mit Silvia			12:00 - 13:00 Uhr Bodhi Suspension* mit Silvia	
18:45 - 19:45 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Petra	18:30 - 19:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Silvia	18:45 - 19:45 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Petra	18:30 - 19:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Silvia		
20:00 - 21:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Petra		20:00 - 21:00 Uhr Barre Concept Stufe 1-3 mit Petra	19:45 - 20:45 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1/2 mit Silvia		

Legende:

* Bodhi Suspension, max. 4 Personen

Stufe 1: ohne Vorkenntnisse

Stufe 2: Grundkenntnisse & Fitness vorhanden

Stufe 3: für Fortgeschrittene