



# PILATESSTUDIO

Silvia Rellstab

MAT CLASS PILATES | PERSONAL TRAINING | BARRE CONCEPT | SPIRALDYNAMIK

# STUNDENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>08:00 - 09:00 Uhr (Neu!)</b> Pilates Mat Class Stufe 1-3 mit Petra	08:30 - 09:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1/2 mit Silvia	08:00 - 12:00 Uhr Allegro/Bodhi 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 (auf Anfrage)
10:00 - 12:00 Uhr Allegro/Bodhi Personaltraining mit Silvia	10:00 - 11:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Silvia		10:00 - 11:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2/3 mit Silvia	09:45 - 10:45 Uhr Barre Concept Stufe 1-3 mit Petra	
17:20 - 18:20 Uhr Pilates für Alle mit Petra	12:00 - 13:00 Uhr Pilates Mat Class Stufe 1/2 mit Silvia			12:00 - 13:00 Uhr Bodhi Suspension* mit Silvia (auf Anfrage)	
18:45 - 19:45 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2 mit Petra	18:30 - 19:30 Uhr Pilates Mat Class Stufe 2/3 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 Bodhi Gruppentraining mit Silvia	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