



VITALIS
Das Pilates Konzept

Kursplan ab Januar 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:55 - 9:55 Pilates I - II	(In Planung) Pilates Beginner		9:15 - 10:15 Pilates Soft	
10:05 - 11:05 Pilates I - II				Allegro-Kurse 15:00 - 15:45 15.45 - 16:30 16:30 - 17:15
		16:00 - 17:00 Pilates I - II	EVENT (In Planung) Allegro ab 18:30	EVENT 17:15 - 18:00 4x Shiatsu
17:20 - 18:20 Pilates I - II		17:00 - 18:00 5x Bodyart / 6x Pilates Cardio		
18:25 - 19:25 Pilates Power	Pilates Nachholstunden - bitte vorher anmelden		Legende	
19:30 - 20:30 Pilates II	Sa. 19. Feb. 10:30 bis 11:30 GDA Sa. 02. April 10:30 bis 11:30 GDA		Johanniter	
			GDA	
			Events	

