






# Kursplan Balance-PilatesRaum ab 13.07.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			<b>Sommer-Spezial</b>			
Core & Stability 08:30 - 09:25 Uhr	Pilates am Springboard 08:00 - 08:55 Uhr	Pilates für Best Ager (55+) 08:00- 08:55 Uhr	Pilates Eltern + Ferienkind 08:00 - 08:55 Uhr	Pilates für geübte Einsteiger und Könner 08:15 - 09:10 Uhr		Pilates für Geübte <b>Startet ab Herbst wieder</b>
Pilates für frischgebackene Mamas 09:40 -10:15 Uhr	Mobility & Relax 09:00- 09:55Uhr	<b>athleticflow</b> 09:30 - 10:25 Uhr	Pilates meets Sling 09:30 -10:25 Uhr	Pilates für Einsteiger 09:30 - 10:25 Uhr		<b>Men Only startet ab Herbst wieder</b>
		Pilates für frischgebackene Mamas 10.45 -11:30 Uhr	Pilates für Schwangere 10.45-11:40 Uhr			
<b>ZIRKUSKIDS</b> Starten nach den Ferien wieder						
			<b>Sommer-Spezial</b>			
Pilates am Springboard 18:15 - 19:10 Uhr		Pilates meets Sling 18:15 - 19:10 Uhr	<b>Bodyart</b> 18:00- 19.00 Uhr <b>bei Stephanie</b>	Pilates für geübte Einsteiger und Könner 17:15 - 18:10 Uhr		
Pilates für geübte Einsteiger und Könner 19:20 - 20:15 Uhr		<b>athleticflow</b> 19:20 - 20:15 Uhr				Pilates für Einsteiger 18:30 - 19: 25 Uhr

**Personal Trainings** sind individuell im PilatesRaum wähl- und buchbar!

**Auf Grund der limitierten Platzzahl ist eine verbindliche Onlineanmeldung, eine telefonische Anmeldung oder eine Anmeldung vor Ort dringend erforderlich. Es kann nur teilnehmen, wer im Kurs angemeldet ist.**

**Balance-PilatesRaum; Nicole Tamburin; Talstr. 65; 6284 Ramsau; Mobil: 0660/664 1096; Email: [info@pilates-tirol.at](mailto:info@pilates-tirol.at); [www.pilates-tirol.at](http://www.pilates-tirol.at)**