

## PILATES PUR Kursplan gültig ab 01. Mai 2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Allegro-Reformer	Pilates Matte	Allegro-Reformer		
7:15 - 8:10				Petra F			Alexandra G					
8:30 - 9:25	Dana M2		Alexandra G	Petra voll	Stefanie M1		Alexandra G		Alexandra M2			9:00 Annalia M1 NUR ONLINE
9:45 - 10:40		Dana F	Alexandra G		Stefanie M1		Alexandra M1		Alexandra G			
17:00 - 17:55	Alexandra M2						Bettina G		17:30 Alexandra M2			
18:00 - 18:55	Steffi M1	Alexandra F	Alexandra F		Alexandra G		Bettina M1		18:30 Alexandra M1			
19:00 - 19:55	Alexandra M2		Susi M1	Alexandra F	Alexandra M2	Dana F	Judith G	Petra F				
20:00 - 21:00	Alexandra M1		Alexandra M2			Dana G						

  = Stunde wird live online übertragen

**G** = Grundagentraining – einfaches Pilates Training mit Schwerpunkt Technik

**M** = Mittelschweres (**M1**) bis anspruchsvolles (**M2**) Pilates und Faszien Training.

**F** = Anspruchsvolles Pilates Training - Voraussetzung: perfekte Technik aller klassischen Pilates Übungen und ihrer Variationen, sehr gute fasziale Beweglichkeit sowie Schmerzfreiheit in allen Gelenken.

**Kontakt:** PILATES PUR Alexandra Zipprick • 0151 – 723 964 32 • zipprick@pilatespur.de • Büro 08031 - 2212488 Mo-Fr 15-17Uhr