

# Stundenplan Winter 2023

Pilates  
Boutique

Anmeldungen: [training@pilatesboutique.de](mailto:training@pilatesboutique.de) oder unter +49 1525 65 70 360

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
08:15 Reformer Level 1-2	08:30 Pilates Matte Good morning		09:00 Pilates Matte Good morning	08:15 Reformer Level 1-2	<b>Workshops &amp; Spezials siehe bitte auch Aushang</b>  Matte Beginner Workshop  Sa, 04.11. 10:00 Uhr Sa, 20.01. 10:00 Uhr Sa, 24.02. 10:00 Uhr  ..... <b>Flying Pilates Einführung</b>  Fr, 24.11. 18:30 Uhr Mi, 31.01. 19:30 Uhr  ..... <b>Pilates Matte Einsteiger</b> 8 Wochen Kurs  Start Mi, 27.09. 19:45 Uhr*  ..... <b>Pilates Postnatal</b> 6 Wochen Kurs  Start, Do 09.11. 10:30 Uhr*  *Feste Kurse, späterer Einstieg möglich		
			10:30 Pilates Postnatal*	09:30 Barre & Pilates			
12:00 Pilates für den Rücken							
17:30 Pilates Matte Level 2		17:00 Pilates Matte Level 2					
18:45 Pilates Matte Level 2	18:00 Reformer Level 1-2	18:20 Flying Pilates Level 1-2	18:00 Barre & Pilates IN PLANUNG				
20:00 Flying Pilates Level 1-2	19:00 Pilates & Stretch Level 1-2	19:45 Reformer Level 1-2	19:30 Pilates Matte Level 1 IN PLANUNG				
20:00 Reformer Level 1-2	20:00 Reformer Level 1-2	19:45 Pilates Matte* Einsteiger					

Wir bieten Pilates im Einzeltraining und in Kleingruppen ab zwei bis maximal sechs Teilnehmer pro Kurs. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

## Matte - Reformer - Cadillac - Chair - Flying Pilates - Barre

Für ein **Probetraining** schreibe uns eine eMail an [training@pilatesboutique.de](mailto:training@pilatesboutique.de)

und um künftig nichts zu verpassen, abonniere unseren **Newsletter** unter [www.pilatesboutique.de](http://www.pilatesboutique.de) oder folge uns auf [facebook@pilatesboutiquestudio](https://www.facebook.com/pilatesboutiquestudio) oder auf [instagram](https://www.instagram.com/pilates.boutique) als **pilates.boutique**.



Hier direkt  
Matte sichern

Wir freuen uns auf Dich!