

# Kurszeiten Herbst-/Winter 2019\*

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	<i>unten - 1.OG</i>	<i>oben - 4. OG</i>	<i>unten - 1.OG</i>	<i>oben - 4. OG</i>	<i>unten - 1.OG</i>	<i>oben - 4. OG</i>	<i>unten - 1.OG</i>	<i>oben - 4. OG</i>	<i>unten - 1.OG</i>	<i>oben - 4. OG</i>
9 – 10			Matte §20**	Allegro 2		Matte/Allegro** Kombi §20	Matte §20**	Allegro 1-2	Matte 3	Allegro 1-2
10.15 - 11.15	Matte §20**		Matte §20** sanft		Matte §20**	Allegro 2		Allegro 1	Matte §20**	Allegro 1
11.30 - 12.30						Allegro 1				
16-17						Allegro 1-2 (16.00-17.00)				
17-18	Matte 1-2	Allegro 1-2	Matte §20**		Matte 2 (17.15-18.15)	Matte/Allegro Kombi §20 (17.15-18.15)	Matte 1-2	Allegro 1-2	Matte 1-2 (16.30-17.30)	Matte/Allegro Kombi §20 (16.30-17.30)
18.15 – 19.15	Matte 3	Allegro 1-2	Pilates für Männer	Allegro 1		Allegro 2 (18.30-19.30)	Matte 2	Allegro 2	Matte 2 (17.45 – 18.45)	Allegro 2 (17.45 – 18.45)
19.30 – 20.30	Matte 1-2	Matte 2	Matte 2	Matte/Allegro Kombi §20 + (19.45-20.45)	Matte 1-2 (19.45 – 20.45)			Allegro 1-2	Matte §20**	Allegro 1-2 (19.00-20.00)
* Startdatum für diesen Stundenplan: ab 2.9.19 – Änderungen vorbehalten ** §20 Kurse: Start der Präventionskurse ab der Woche vom 2.9.19 über jeweils 10 Einheiten; fester Kursplatz & regelmäßige Teilnahme erforderlich *** 1 bis 2 Mal pro Monat gibt es Wochenendkurse – siehe Aushänge im Studio & im Onlinesystem MBO										

**\*\* Wichtiger Hinweis:** Sie möchten das Studio besichtigen und/oder wünschen eine Beratung? Während der Kurszeiten und des Personal Trainings ist dies leider nicht möglich. Gerne können Sie einen unverbindlichen Termin unter [0251-39655838](tel:0251-39655838) oder am liebsten per-mail [info@pilateszentrum-muenster.de](mailto:info@pilateszentrum-muenster.de) vereinbaren. Vielen Dank für Ihr Verständnis.