

Wochenendspecials 2022

Sonntag, 23.10.	9.30 h	Das Pilates Zirkeltraining „Wir heizen Euch ein“	Karin
	11 h	Entspannter Nacken & leichte Schultern /+ Zoom	Karin
Sonntag, 30.10.	9.30 h	Allegro Reformer – “feel blue”	Ninja
	11 h	Cardiolates “is back”/ + Zoom	Katja
<hr/>			
Samstag, 5.11.	10 h	Reformer on Saturday	Simone
	11.30 h	Flow Pilates/+ Zoom	Simone
Sonntag, 13.11.	11 h	Das November-Mattenspecial/+ Zoom	Katja
Sonntag, 27.11.	9.30 h	Allegro Reformer Surprise	Jacky
	11 h	Pilates Matte Surprise/+ Zoom	Jacky
<hr/>			
Sonntag, 4.12	9.30 h	Allegro Reformer x-mas Surprise	Nicole
	11 h	How to Beckenboden ... /+ Zoom	Isabel
Sonntag, 18.12	9.30 h	Allegro Reformer – Stretch & Relax	Ninja
	11 h	Das besinnliche & entspannende Special auf der Matte/+ Zoom	Katja
LAST CHANCE 2022 ...			
Dienstag, 27.12.	18 h	Jackys Yoga-Winterspecial – 90 Minuten (nur Zoom)	Jacky

Vom 24.12.22 bis zum 8. Januar 2023 machen wir eine Winterpause (2 Wochen)!!!