



rita's pilates & therapie

Tenniscenter Seidenbaum 9477 Trübbach

077 449 15 90 – ritaspilates@gmail.com

www.ritaspilates.com

PILATES GRUPPENKURSE VON MONTAG 7. JANUAR - FREITAG 1. März 2019 (8 x)

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung erforderlich! Max. 9 TN, min. 4 TN.

	08.30-09.30	09.30-10.30	11.45-12.45	18.00-19.00	18.30-19.30	19.15-20.00	20.00-21.00
Montag		Pilates im Alter			Pilates II		Pilates III
Dienstag	Pilates II				Pilates I		
Mittwoch				Pilates I-II		DVBB oder Faszien- Training (Blackroll)	
Donnerstag			Pilates I-II (English)				
Freitag	Pilates I						

Stufen: Pilates I: Einsteiger+

Pilates II: Mittel

Pilates III: Fortgeschrittene

Für die Kurse I-III sind Grundkenntnisse von Pilates eine Voraussetzung, Neueinsteiger sind nach einem Einsteigertraining willkommen.