

Studio-Kursplan'22



Neue Adresse:
Bahnstr. 60, Köln-Weiden
in der Yogaschule Papillon

gültig ab 08.06.2022
Für Präsenzkurse!

Tel. 0163 / 55 21 365

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------------------|--|---|--|---------|
| 09:15-10:15 Pilates I-II | | 09:30-10:30 Pilates I | | |
| 10:30-11:30 Pilates I | | 10:45-11:45 Pilates I-II | | |
| 11:45-12:30 Sitzgymnastik | | 11:50-12:50 L&B Dehnübungen und Faszienrollen | | |
| | | | | |
| | | 14:00-14:45 Tanzen | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | 19:15-20:15 Pilates II Ort: Aachener Str 1179 | | Sommerpause: Mo 04.7. – Fr 15.7. kein Unterricht / kein Büro | |
| | | | | |