

Studio-Kursplan'23



Adresse für **alle** Stunden:
Studio für Pilates & mehr
Bahnstr. 60a, Köln-Weiden

gültig ab 21.08.2023
Für Präsenzkurse!

Inka Liegmann
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 Aktiv im besten Alter I-II		10:45-11:45 Pilates I-II		
11:45-12:45 Aktiv im besten Alter I				
		17:00-18:00 Faszientraining		
18:00-19:00 Faszienpilates I		18:00-19:00 Pilates I-II		
19:15-20:15 Pilates I-II	19:15-20:15 Pilates II	19:15-20:15 Pilates I		