

Winter-Stundenplan 2020/21

30. November 2020 – 2. Mai 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Morgens						
09:30 – 10:30			9:00 – 10:00	08:30 – 09:30		
Pilates Matte			Easy Pilates & Stretch / Myofaszielles Training	Pilates Matte		
			10:15 – 11:15		10:00 – 14:30	
			Easy Pilates & Stretch / Myofaszielles Training		Beckenboden- Workshop**	
Abends						
			17:30 – 18:30			
			Pilates Matte			
18:30 – 19:30	18:15 – 19:15					
Pilates Matte*	Bewegte Schwangerschaft					
19:45 – 21:00	19:45 – 20:45					
Pilates Rückbildung**	Pilates Matte					

Studio geschlossen

Studio geschlossen

* Ab 21. Dezember 2020 (bis dahin weiterhin 19:45-20:45 Uhr)

** Dieses Angebot findet unregelmässig bzw. an ausgewählten Daten statt. Bitte beachte dazu die Kursdetails auf unserer [Webseite!](#)

Anmeldung für alle Lektionen/Kurse/Workshops unter www.nanea.ch/stundenplan.