

Stundenplan

Ab 25. Mai 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Morgens						
09:30 – 10:30			9:00 – 10:00	08:30 – 09:30		
Pilates Matte			Myofasziales Training	Pilates Matte		
		Nach Vereinbarung	10:15 – 11:15		10:00 – 14:30	Studio geschlossen
			Myofasziales Training		Beckenboden- Workshop*	
Abends						
18:30 – 19:30	18:15 – 19:15		18:00 – 19:00			
Pilates Matte	Bewegte Schwangerschaft		Pilates Matte			
19:45 – 21:00	19:45 – 20:45		19:30 – 20:30			
Pilates Rückbildung*	Pilates Matte		Pilates Matte			

* 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. Privattrainings jederzeit nach Vereinbarung.