

Kursplan JB Care Pilates & more:

Die Kurse des SV Dohren sind eigenständig und unabhängig von JB Care Pilates & more. Infos bitte über die Homepage des SV Dohren, oder beim jeweiligen Kursleiter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 Uhr	Sunrise Pilates	Personal Training				
09:00 Uhr		SV Dohren	SV Dohren	Power Vit Rücken	PowerYoga (Annette)	
10:00 Uhr 10:30 Uhr			SV Dohren	Pilates Allegro	10:30 Uhr Pilates Klassisch	
11:00 Uhr			Personal Training	Pilates Allegro	Personal Training	Männer Allegro

15:00 Uhr	Tischtennis	Teenage Pilates auf Anfrage	Tischtennis			
18:00 Uhr	Tischtennis	After Work Pilates	Tischtennis	Pilates Allegro	Pilates SV Dohren ausgebucht	
19:00 Uhr	Tischtennis	SV Dohren	Tischtennis	Tischtennis	Tischtennis	
		SV Dohren				

Sunrise Pilates: Der frühe Vogel...und so weiter..

After Work: Alles erledigt, jetzt noch eine Stunde zum Feierabend

Pilates Allegro: Klassisches Pilatesgerätetraining

RubensActive: Vollschlank, voll gut, voll viel Spaß

PowerVit Rücken: Rückenpower auf Dauer

Power Yoga: Sportyoga pur

Teenage Pilates: ab 12 Jahren für eine bessere Haltung und Stabilität trotz Schule und Facebook – aber mit Spaß!

verbindl. Anmeldung zu den Kursen nur schriftl. vorort oder per Mail. Max. 6 Teilnehmer .Jede Trainingstunde hat 50 Minuten .Mitzubringen ist: ein Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken und etwas zu trinken