



Judith Reismann  
Pilates Studio Recklinghausen

# Kursplan

## Montags

8.30 bis 9.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

9.30 bis 10.30 Uhr  
Pilates Ü 60 Frauen

10.45 bis 11.45 Uhr  
Pilates Mittelstufe

16.30 bis 17.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

17.45 bis 18.45 Uhr  
Pilates Mittelstufe

17.45 bis 18.45 Uhr  
Pilates Mittelstufe

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pilates Mittelstufe

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pilates für alle

20.00 bis 21.00 Uhr  
Pilates für alle

## Dienstags

8.30 bis 9.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

9.45 bis 10.45 Uhr  
Pilates für alle

-

17.00 bis 18.00 Uhr  
Pilates für alle

17.00 bis 18.00 Uhr  
Pilates für alle

18.15 bis 19.15 Uhr  
Pilates für alle

18.15 bis 19.15 Uhr  
Pilates für alle

19.30 bis 20.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

19.30 bis 20.30 Uhr  
Pilates für alle

## Mittwochs

8.30 bis 9.30 Uhr  
Pilates für alle

09.45 bis 10.45 Uhr  
Pilates für alle

-

16.45 bis 17.45 Uhr  
Pilates Mittelstufe

16.45 bis 17.45 Uhr  
Pilates für alle

18.00 bis 19.00 Uhr  
Pilates Mittelstufe

18.00 bis 19.00 Uhr  
Pilates für alle

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pilates für alle

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pilates für alle

## Donnerstags

8.30 bis 9.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

8.30 bis 9.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

9.45 bis 10.45 Uhr  
Pilates für alle

9.45 bis 10.45 Uhr  
Pilates für alle

17.00 bis 18.00 Uhr  
Pilates für alle

17.45 bis 18.45 Uhr  
Pilates Mittelstufe

18.15 bis 19.15 Uhr  
Pilates für alle

19.00 bis 20.00 Uhr  
Pilates Mittelstufe

19.30 bis 20.30 Uhr  
Pilates Mittelstufe

## Freitags

8.00 Uhr bis 9.00 Uhr  
Pilates für alle

8.30 Uhr bis 9.30 Uhr  
Pilates für alle

9.15 Uhr bis 10.15 Uhr  
Ü60 Männer

9.45 bis 10.45 Uhr  
Pilates für alle

16.15 bis 17.15 Uhr  
Pilates Mittelstufe

16.15 bis 17.15 Uhr  
Pilates für alle