

# STUNDENPLAN MATTEN KURSE

ab 01.11.2020

TAG	ZEIT	TRAINING	LEVEL	TRAINER	STUDIO
Montag	10:15 – 11:15	Pilates meets Yoga		Arzu	Hotelgasse
	12:00 – 13:00	Pilates	I-III	Cristina	Sickingerstr.
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Arlette	Hotelgasse
	16:45 – 17:45	Pilates & Schwangerschaft		Haeyeon	Sickingerstr.
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Karolina	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates Gentle	I	Tanja	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Rückbildung mit Pilates		Haeyeon	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Rückbildung mit Pilates		Sabine	Hotelgasse
	20:15 – 21:15	Pilates Power & Flexibility	II-III	Sabine	Hotelgasse
	20:15 – 21:15	Rückbildung mit Pilates		Haeyeon	Sickingerstr.
Dienstag	07:00 – 08:00	Wake Up Pilates	I-II	Stefan	Hotelgasse
	09:30 – 10:30	Rückbildung mit/ohne Baby		Haeyeon	Hotelgasse
	10:45 - 11:45	Pilates Best Age		Haeyeon	Hotelgasse
	12:00 – 13:00	Pilates	I-III	Bea	Sickingerstr.
	12:15 – 13:15	Pilates meets Yoga		Arzu	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft		Haeyeon	Sickingerstr.
	17:45 – 18:45	Pilates	I-III	Simone	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates	I	Simone	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates & TRX®	II-III	Jenny	Sickingerstr.
	20:15 – 21:15	Rückbildung mit Pilates	I-II	Bea	Hotelgasse
Mittwoch	09:15 – 10:15	Pilates	I-II	Teresa	Sickingerstr.
	10:30 – 11:30	Pilates Best Age		Cristina	Hotelgasse
	12:15 – 13:15	Pilates	I-III	Bea	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft		Arlette	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Stephanie	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Pilates Power & Flexibility	II-III	Stephanie	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	MOTR®, More Than a Roller	I-III	Jen	Hotelgasse
	20:15 – 21:15	Yin & Relax Pilates	I-II	Team	Sickingerstr.
Donnerstag	07:00 – 08:00	Wake Up Pilates	I-II	Stefan	Hotelgasse
	09:30 – 10:30	Pilates	I-II	Cristina	Hotelgasse
	12:00 – 13:00	Pilates	I-III	Stephanie	Sickingerstr.
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Cristina	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Melanie	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates	I-III	Melanie	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates & TRX®	II-III	Sibylle	Sickingerstr.
	19:00 – 20:00	Pilates	I-II	Melanie	Hotelgasse
Freitag	08:30 – 09:30	Pilates	I-II	Melanie	Hotelgasse
	09:45 – 10:45	Pilates Best Age		Melanie	Hotelgasse
	11:00 – 12:00	Pilates meets Yoga	I-II	Arzu	Hotelgasse
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Melanie	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates Friday Night		Team	Hotelgasse
Samstag	10:15 – 11:15	Samstagspilates	I-III	Arzu	Hotelgasse
Sonntag	10:15 – 11:15	Sonntagspilates	I-III	Team	Hotelgasse

Stufen: I = Beginner, II = Mittel, III = Fortgeschritten

Pilates Bern  
Sickingerstrasse 5, 3014 Bern  
Hotelgasse 4, 3011 Bern

www.pilates-bern.ch  
info@pilates-bern.ch  
Telefon +41 (0)79 864 88 04

*pilates*°bern