

Anette Alvaredo Gruppenkurse Wochenplan

Montag vormittag

Health&Fitness Club Mannheim

offene Kurse für Mitglieder
Tages-oder Zehnerkarte möglich

8:30-9:30

Wirbelsäulengymnastik

9:30-10:30

Faszientraining

10:30-11:30

Pilates

Beauty Farm Hockenheim

Kleingruppe bis 8 Personen
gesonderte Anmeldung erforderlich

12:15-13:15

Pilates, Yoga & more



Dienstag abend

Fitness&Wellness Park Pfitzenmeier

offenes Trainingsangebot für Mitglieder sowie
Tageskarten möglich

17:55-18:55

Pilates TRX Suspension Training

19:00-19:55

Pilates Matwork (Mittelstufe)



Mittwoch vormittag

Pilates Studio Mauss in

HD-Wieblingen

Kleingruppe bis 10 Personen gesonderte
Anmeldung : www.pilates-mauss.de

8:30-9:30 Pilates Mittelstufe

9:40-10:40 Pilates in der Rück-
bildung

Mittwoch nachmittag

SG Stern- Mercedes Benz Mannheim

geschlossenes Kursangebot für Mitarbeiter
(Anmeldung erforderlich)

15:30-16:30

Rückenfit

16:30-17:30

Faszien-Pilates

Mittwoch abend

Club Speicher7 Mannheim

Kleingruppe bis 12 Personen Anmeldung
erforderlich

offenes Angebot - auch für Hotelgäste

18:15-19:30

3D Faszien Flow (mit Yoga, Pilates
und Faszien Massage)

Donnerstag nachmittag

AK Balance your Body HD

Kleingruppe bis 10 Personen gesonderte
Anmeldung : www.pilates@akchristensen.com

17:50-18:50 Pilates Mittelstufe

19:00-20:00 Pilates Mittelstufe/
Fortgeschrittene

Freitag vormittag

Sport-O-Med Club Mannheim

offene Kurse für Mitglieder,
Tages-oder Zehnerkarte möglich

8:00-8:55

Pilates mit Kleingeräten

9:00-10:00

Pilates Pur



Personal Balance
Anette Alvaredo

CLUB SPEICHER7

BUSINESS CLUB RHEIN-NECKAR