

www.pilatesmitnicole.ch

Pilates

mit Nicole



Montag

Trefferei
Unterwasser
17:50 Uhr Level 1
19:00 Uhr Level 2

20:15 Uhr Männergruppe

Anmeldung
Nicole Näf
076 574 83 33

www.pilatesmitnicole.ch

Mittwoch

Turnhalle Stein
08:15 Uhr Level 2
09:25 Uhr Level 1

Donnerstag

Online Live über Zoom
(mit Nicole oder Sandra)
19:00 Uhr Level 1
Anmeldung Online:
www.pilatesinderstadt.com

Level 1:
Anfänger/ Mittelstufe

Level 2:
Fortgeschritten