



| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | | Sams- tag |
|--------------------------------|---|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|
| | 9.15 Matwork 1 | 8.50 Allegro Intro | | | 9.15 Matwork 1 | | | 9.15 Uhr Allegro Intro | | Samstags Kurse Ca. 14-tägig |
| | 10.30 Einsteig- erkurs | 10.00 Allegro 1 | | | 10.30 Einsteig- kurs | 10.00 Allegro 2 | | 10.30 Allegro 1 | | |
| | | | | | | | | | | 11.00 Allegro Intro |
| | 15.45 Pilates für Senioren | 15.15 Allegro 2 | | | | | | | 16.00 Matwork 1 | 12.15 Allegro 1-2 |
| 17.00 Allegro 2 | 17.00 Matwork 1 | 17.15 Allegro Intro | | 17.15 Allegro Intro | 17.15 Matwork 1 | 16.45 Uhr Allegro Intro | | | | Workshops Sa/So Siehe Aushänge im Studio |
| 18.15 Allegro 1 | 18.10 Matwork 1 | 18.30 Allegro 1 | 18.15 Einsteig- erkurs | 18.30 Allegro 1 | 18.45 Einsteig- kurs | 18.00 Allegro 2 | 18.15 Matwork 1 | 18.30 Allegro Intro | | |
| 19.20 Allegro 2 | 19.30 Matwork 2 | 19.45 Allegro 2 | 19.30 Matwork 1 | 19.45 Allegro Intro | | 19.15 Allegro 1 | 19.30 Einsteiger- kurs | | | |

Vorläufiger Kursplan gültig ab 23.01. Kurse, die nicht fett gedruckt sind, sind geplant und starten Mitte bis Ende Februar.
 Pilates Zentrum Dortmund, Rosemeyer Str. 2-4; 44139 Dortmund, www.pilates-zentrum-dortmund.de; Tel.0231/4762044