

Stundenplan/Schedule *Lola's Space Online & Studio Classes*

please reserve your spot/bitte unbedingt vorher reservieren unter pilates.com, da wir das Hygienekonzept einhalten und die Teilnehmerzahlen strikt limitiert sind.

You have the wonderful choice of taking online classes and/or studio classes depending on the current situation...!

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

9.00 Online Pilates

english/all levels

9.00 Online Pilates

english/all levels

10.00 Pilates im Studio

10.00 Pilates im Studio

10.00 Pilates im Studio

10.00 Pilates im Studio

>>>>>>>>> Morning Flow.... For a wonderful start into your day. The energy/level is creating itself depending on the group<<<<<<<<<<<<

18.00 Pilates im Studio

Intermediate

18.00 Pilates for Men

Beginner

18.00 Pilates im Studio

Soft/Intermediate

18.00 Pilates im Studio

Advanced

19.00 Pilates im Studio

Intermediate

19.00 Pilates im Studio

Int/Adv/English and/or German

Also online possible !!!

19.00 Pilates im Studio

Intermediate/English and/or German

Also online possible!!!

20.00 Tanz im Studio und Online!

Expressive Dance

20.00 Tanz im Studio und Online!

Improvisation

Ausserdem ist es immer eine gute Idee, von Zeit zu Zeit eine Einzelstunde mit Lola zu buchen, um ganz individuell zu trainieren speziell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt!

And of course it is always a good idea to book a private class with Lola, to work specifically and individually to improve your movement skills!

xxx Lola