

# Pilates Complete Schema

## 2011-09-05 - 2011-12-22

### GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

Alla klasser är 55 minuter.

MÅNDAG kl. 17.00 Jumpboard  
kl. 18.00 Reformer  
kl. 19.15 Matwork

TISDAG kl. 17.00 Props  
kl. 19.30 Reformer

ONSDAG kl. 07.30 Boll/Rulle  
kl. 13.00 Props  
kl. 18.00 Jumpboard  
kl. 19.15 Yoga

TORSDAG kl. 08.00 Reformer  
kl. 12.30 Jumpboard  
kl. 18.00 Boll/Rulle  
kl. 19.15 Bosu

FREDAG kl. 08.00 Bosu  
kl. 17.00 Matwork

### PT GROUP

Personlig Träning i grupp om 4 personer.  
Alla tränar efter sitt individuella träningsprogram.  
Varje PT GROUP-tillfälle är 55 minuter.

MÅNDAG kl.18.15

ONSDAG kl.17.00

FREDAG kl.08.00

Bokning av klasser och PTgroup görs på  
[www.timecenter.com/pilatescomplete](http://www.timecenter.com/pilatescomplete)

För klassbeskrivning besök vår hemsida  
[www.pilatescomplete.se/trana-hos-oss/grupptraaning/](http://www.pilatescomplete.se/trana-hos-oss/grupptraaning/)

Pilates Complete  
031-789 02 22  
[info@pilatescomplete.se](mailto:info@pilatescomplete.se)



**pilates**  
complete