


KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Pilates - Hocker 9:30 – 10:30	Yoga Flow 8:30 – 9:45 2wöchig	Pilates 9:30 – 10:30
	Yoga - Hocker 9:15 – 10:00 VHS ab 3.5.22	Yoga - Hocker 10:45 – 11:30 VHS ab 4.5.22	Yoga Basic 10:00 – 11:30	
				Workshops & Specials
	Pilates 18:15 – 19:15	Yoga Flow 18:00 – 19:15	Yoga 4All - online 18:15 – 19:30	
Yoga Basic 19:30 – 20:45			YinYoga 19:15 – 20:30	
Die Yogakurse sind Präventionskurse und werden von den Krankenkassen anerkannt.				