

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Yoga Basic 8:30 – 09:45	Pilates - Hocker 9:30 – 10:30	Yoga Flow 8:30 – 9:45 2wöchig	Pilates 9:30 – 10:30
		Yoga - Hocker 10:45 – 11:30		
				Workshops & Specials
	Pilates 16:30 – 17:30			
Pilates 18:15 – 19:15	Yoga Flow 18:00 – 19:15		Pilates 18:00 – 19:00	
Yoga Basic 19:30 – 20:45			YinYoga 19:15 – 20:30	
Die Yogakurse sind Präventionskurse und werden von den Krankenkassen anerkannt.				