BEWEGUNGS RAUM
Studio für ganzheitliche Körperarbeit Yoga & Pilates

KURSPLAN

Gültig ab 06.09.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 11.00 **Pilates Matte Level I** Simone	**8.45 - 9.45** **Pilates Allegro / Chair*** Simone	**10.00 - 11.00** **Rückentraining** Simone	**10.00 - 11.30** **Orthopädisches Yoga** Regina	**9.30 - 10.30** **Rückenfitness** Simone
11.30 - 12.30 **Pilates Allegro / Chair*** Simone	**10.00 -11.00** **Rückenyoga** Simone	**11.15 - 12.15** **Pilates Allegro / Chair*** Simone		**11.00 -12.00** **Pilates Allegro / Chair*** Simone
		12.30 - 13.30 **Pilates Allegro / Chair*** Simone		
16.00 - 17.00 **Pilates Allegro / Chair*** Simone	**16.30 - 17.30** **Pilates Allegro / Chair*** Simone			
17.15 - 18.15 **Rückentraining** Simone	**18.00 - 19.00** **Pilates Matte Level I-II** Simone	**17.30 - 19.00** **Hatha Flow meets Yin Level I-II** Vanessa	**17.00 - 18.00** **Pilates Allegro / Chair*** Simone	
18.30-19.30 **Pilates Matte Level II** Simone	**19.30 - 21.00** **TriYoga Flows Level II** Simone	**19.15 - 20.15** **Pilates Level I-II** Anna	**18.30 -19.30** **Aroha ®** Simone	**18.30 - 19.45** **Hatha Yoga Flow Level I-II** Alexandra
			20.00 - 21.30 **TriYoga Flows Level I-II** Simone	

*die Allegro / Chair - Kurse sind auf 6 Teilnehmer begrenzt und müssen gesondert gebucht werden.