



VORMITTAG

MONTAG

9.00 – 10.00 Uhr

Faszien-Pilates

DIENSTAG

— . — - — . — Uhr

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr

„Mein Yoga
am Morgen“

*für alle
Klassen, auch
Einsteiger*

DONNERSTAG

— . — - — . — Uhr

FREITAG

9.00 – 10.30 Uhr

*Yogaflow
Mittelstufe*

SAMSTAG

— . — - — . — Uhr

SONNTAG

10.00 – 11.00 Uhr

Wirbelsäulen-
Gymnastik

NACHMITTAG

MONTAG

18.00 – 18.55 Uhr

BBP + Rücken

DIENSTAG

18.00 - 19.00 Uhr

Yin Yoga

MITTWOCH

18.15 – 19.15 Uhr

Pilates
Basis

DONNERSTAG

18.30 – 19.25 Uhr

BBP + Rücken

FREITAG

— . — . - — . — Uhr

.

SAMSTAG

— . — - — . — Uhr

SONNTAG

11.15 - 12.15 Uhr

Taiji

19.00– 20.00 Uhr

*Yogaflow
alle Klassen*

— . — - — . — Uhr

.

19.30– 20.30 Uhr

Pilates
Mittelstufe

19.30– 20.30 Uhr

*Yogaflow
alle Klassen*