



YOGA

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					9:00-10:00 POWER PILATES Camilla/Mira/Dorothee	
10:15-11:30 CORE YOGA Dorothee	10:15-11:30 HATHA YOGA Anne	10:15-11:30 YOGA für den RÜCKEN Camilla		10:15-11:30 SLOW FLOW Camilla/Simone	10:15-11:30 HAPPY WEEKEND Camilla/Mira/Dorothee	10:15-11:30 KaRMAworks YOGA mit dem Trainer-Team
			12:15-13:00 LUNCHBREAK YOGA (aktive Mittagspause) Mira		11:45-12:45 TRX® YOGA Dorothee YIN AERIAL YOGA Dorothee	
		17:15-18:15 FASZIEN YOGA MELT® Dorothee				17:00-17:50 HATHA YOGA - Step by Step Dorothee
18:00-19:00 KETTLE the BELL Andreas ab November	18:30-19:30 BARRÉ Aline	18:30-19:30 MUSIC FLOW Dorothee	18:00-19:00 FASZIEN YOGA Dorothee FUNCTIONAL YOGA Eli	18:00-19:15 FLOW und YIN Ayla/Simone		18:00-19:30 FLOW und MEDITATION Dorothee
19:15-20:30 THEMEN YOGA Dorothee	19:45-20:45 YOGA für ALLE Franziska	19:45-20:45 YOGA für ANFÄNGER und Wiedereinsteiger Souad	19:15-20:30 RÜCKENFIT Dorothee/Eli			

Version 09.10.2024



Anfänger und Wiedereinsteiger



Für alle geeignet



Kraftvoll und Dynamisch



Teilnahme über ZOOM möglich

