



gültig ab 30. Oktober

Raum für Bewegung & Entspannung

Stundenplan Herbst 2023

Montag	Kurs	Lehrerin
09.30 – 10.30	Hatha Yoga – Körper & Atmung	Joni
Dienstag		
18.15 – 19.15	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch	Michelle
19.30 – 20.30	Group Fitness & Faszien – Ausdauer, Kraft & Regeneration	Michelle
Donnerstag		
10.00 – 11.00	Hatha Yoga – Körper & Atmung	Joni
18.15 – 19.15	Group Fitness – Ausdauer & Kraft	Michelle
19.30 – 20.30	Yin Yoga – Stretch & Relax	Michelle
Samstag		
10.00 – 11.00	Yoga / Group Fitness Surprise (alle geraden Kalenderwochen)	Michelle
10.00 – 11.00	Meditation (alle ungeraden Kalenderwochen)	Rebekka

Schön bist du dabei!

www.BewegungEntspannungAmden.com

Änderungen sind jederzeit vorbehalten