gültig ab 12.03.12 bis ca. Juni

Frühjahrs - Kursplan

Yoga´motion - Fit- & Wellness Coaching

Anmeldung an: 0163 / 38 33 881

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

!!! Bitte die Monats-NEWS bezügl. der Kurse auf www.yoga-motion.de beachten !!!

18:00 P - Concept
55 Min.
Denny

19:00 Vinyasa Yoga
70 Min.
II-III
Denny

18:15
45 Min.
im Wochenwechsel *
Bauch&Rücken-Stretch&Relax
Fitness Mix
Corinna / Denny

19:15
45 Min.
im Wochenwechsel *
Latino Mix
Vinyasa Flow II
Corinna / Denny

09:00 Outdoor Fit
60 Min.
Anna
bei schlechtem Wetter Indoor

10 Kurseinheiten ab 14.03.
17:30 * Hatha Yoga I
60 Min.
präventiv f.d. Rücken
Krankenkassen anerkannt
Elke

18:45 Vinyasa Yoga
60 Min.
I-II
Diana

Kinder - Ballett
15:45 Purzelgruppe
16:30 First Class
Infos bei Fr. Schickedanz:
0152/27378320
www.ballettschule-astheim.de

18:30 Vinyasa Yoga
60 Min.
I
Denny / Doris

19:45 P - Concept
55 Min.
Denny

09:30 Vinyasa Yoga
60 Min.
I-II
Denny / Doris

16:30 Surprise
60 Min.
Corinna/Diana
Doris/Jutta
welcher Kurs stattfindet seht ihr in den news
+ Kinderbetreuung

Infos am Aushang!!!

Level I = Einsteiger
Level II = Mittelstufe
Level III = Fortgeschr.
o. Angabe = für alle geeignet

*** Dienstag: gerade KW = Bauch&Rücken-Stretch&Relax + Latino Mix - ungerade KW = Fitness Mix + Vinyasa Flow**