



Übersicht Kurse Januar

Montag:

- 17.45 - 19.00 Uhr - FlowYoga Beginner
- 19.15 - 20.30 Uhr - Hatha Yoga Präventionskurs 1/23

Dienstag:

- 17.30 - 18.45 Uhr - Pilates Flow
- 19.00 - 20.00 Uhr - Orthopädisches FlowYoga

Mittwoch:

- 17.30 - 18.45 Uhr - FlowYoga Beginner/Medium
- 19.00 - 20.15 Uhr - Rücken FlowYoga

Donnerstag:

- 17.00 - 18.15 Uhr - Hatha Yoga Präventionskurs 3/23
- 18.30 - 19.45 Uhr - FlowYoga Medium +

Freitag:

- 16.15 - 17.15 Uhr - Pilates Flow

Sonntag:

- 10.00 - 11.00 Uhr - Bauch Beine Po
- 11.15 - 12.15 Uhr - FlowYoga for all