

gültig ab 1.11.2018

Stundenplan im Flowing Om Studio 2



Montag

8:00 – 9:00
Sunrise-Yoga
mit Charlie

17:30 – 18:30
Pilates
Fokus: Nacken

18:45 – 20:00
Yoga-Energie-Flow
für Yogis mit
Vorkenntnissen

20:15 – 21:30
Yin-Yoga
einmal monatlich,
Termin auf der Webseite

Dienstag

9:30 – 10:30
Pilates
Fokus: Rücken

10:45 – 12:00
Yoga Flow

18:00 – 19:00
Faszien-Pilates

19:15 – 20:30
Yoga Flow

Mittwoch

7:30 – 8:30
Sunrise-Yoga
mit Simone

9:30 – 10:45
Yoga d. Achtsamkeit
mit Simone

17:30 – 18:45
Yoga Flow
mit Reena dt./engl.

19:00 – 20:00
Pilates
mit Nicole

20:15 – 21:30
Yoga Flow
mit Nicole/Charlie

Donnerstag

10:00 – 11:00
Pilates

11:15 – 12:30
Yoga Flow

17:30 – 18:45
Heilyoga

19:00 – 20:00
Pilates

20:15 – 21:30
Yoga Flow

Freitag

9:30 – 10:30
Pilates
mit Catrin

17:15 – 18:30
Pilates
mit Catrin/Corinna

18:30 – 19:45
Yoga-Basic-Flow
mit Charlie

Wochenende

Zusatzkurse
im Studio 1

Alle Kurse, die ohne Namen angegeben sind,
werden von Christiane Wolff unterrichtet.

Weihnachten 2018

Samstag 22.12.	Sonntag 23.12.	Montag 24.12.	Dienstag 25.12.	Mittwoch 26.12.	Donnerstag 27.12.	Freitag 28.12.	Samstag 29.12.	Sonntag 30.12.	Montag 31.12.
10:00 Yoga mit Simone	10:30 Yoga mit Liz	10:00 Pilates mit Angelika	10:45 Yoga mit Iris	10:30 Yoga mit Alex	10:00 Pilates mit Christiane	9:30 Pilates mit Catrin	10:00 Yoga mit Simone	10:30 Yoga mit Liz	
11:30 Pilates mit Corinna		11:15 Yoga mit Angelika		12:00 Pilates mit Alex	11:15 Yoga mit Christiane				11:00 Pilates mit Alex
					17:30 Heilyoga mit Christiane	17:15 Pilates mit Corinna		15:00 – 16:30 Chakrenyoga mit Angelika	12:30 Yoga mit Alex
					19:00 Pilates mit Christiane	18:30 Yoga Basic mit Charlie			
					20:15 Yoga mit Christiane				