



Stundenplan vom 20.Sept bis 10.Okt 2021 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online. \*\* ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit &amp; Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>starte fit &amp; energetisiert in den Tag!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga &amp; Bauch <i>für alle !</i></p>	
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.15-19.45 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend &amp; aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle!</i></p>		<p><i>Neue Uhrzeit!</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>kräftigend &amp; entspannend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>sportlich &amp; ausgleichend !</i></p>	<p>17.00-18.15 Uhr <b>NEU!</b> Roll, stretch &amp; relax <i>Faszientraining nach Liebscher &amp; Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr <b>NEU!</b> Yoga Basic <i>ashtangabasierend (AYI®)</i></p>		

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Dropln bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

*In allen Kursen des ACARA finden die AYI® - Prinzipien Anwendung*

**\*\*Sollte eine Schließung aufgrund Lockdown o.ä. nötig sein, erfolgt die Weiterführung der Kurse online. Keine Erstattung der Gebühren**

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de