



Stundenplan 10.1. bis 8.4.22 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online ** ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
<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 & aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für Geübte!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Ashtanga Yoga <i>oder</i> 8.30-9.30 Uhr Yoga sanft <i>könnte jederzeit starten</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>sportlich & ausgleichend !</i></p>	<p>17.00-18.15 Uhr Roll, stretch & relax</p> <p><i>Faszientraining nach Liebscher & Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Ashtanga Yoga Basic (AYI®) <i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i></p>	

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn 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