



Stundenplan 11. bis 31.01.2021 ONLINE aktuell ist Gruppentraining im ACARA verboten; Individualsport (Personalyoga) im Freien o. privat u.U. möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
					<u>Sonntags-Specials</u>
	8.00-9.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>geführt Variation 1./2. Serie</i>	8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>Optimal zum Einsteigen!</i>	8.00-9.00 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i>	<u>SO 17.Jan 19-20 Uhr</u> Mondgruß Yogaflow
	NEU! 18.00-19.00 Uhr roll, stretch & relax Faszienrolle, -Bälle erforderlich	18.45-19.45 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend!</i>	18.00-19.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) BASIC mit ELKE		<u>SO 24.Jan 19-20 Uhr</u> Yoga core & fun
17.15-18.15 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>		20.00-21.00 Uhr Sportler Ashtanga (AYI®) <i>sportlich & ausgleichend !</i>			<u>SO 31.Jan 19-20 Uhr</u> Yoga mit dem Stuhl/FeetUp
18.30-19.30 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend & aktivierend!</i>					Hoffentlich ist ab Feb wieder Unterricht im möglich!

Keine Mitgliedschaft

alle Kurse online

Teilnahmegebühr je 12€

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

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de