



Stundenplan 9. bis 30. Nov 2020 ONLINE aktuell ist Gruppentraining verboten; Individualsport (Personalyoga) möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	!! bitte anmelden !!
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-19.30 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend & aktivierend!</i></p> <p><u>Achtung!</u> meine mündl. Prüfung soll am 23.11. sein, vorauss. finden keine Kurse statt!</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>geführt Variation 1./2. Serie</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.45-19.45 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend!</i></p> <p>20.00-21.00 Uhr Sportler Ashtanga (AYI®) <i>sportlich & ausgleichend !</i></p>	<p>6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>Optimal zum Einsteigen!</i></p> <p>18.00-19.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) BASIC mit ELKE</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i></p>	<p><u>Ferienprogramm</u> <u>DI 3.Nov 19-20 Uhr</u> <i>Mondflow</i></p> <p><u>DO 5.Nov 7-8 Uhr</u> <i>Rücken yoga mit Gurt</i></p> <p><u>Sonntags-Specials</u></p> <p><u>SO 8.Nov 19-20 Uhr</u> <i>Vinyasa Yoga</i></p> <p><u>SO 15.Nov 19-20 Uhr</u> <i>Yoga & Bauch</i></p> <p><u>SO 22.Nov 19-20 Uhr</u> <i>Yoga Twist& Detox</i></p> <p><u>SO 29.Nov 19-20 Uhr</u> <i>Yoga Fokus Rücken</i></p>

Quereinsteiger willkommen - Keine Mitgliedschaft - Kurs-Ersatzprogramm (Mo-Fr) - DropIn möglich - Teilnahmegebühr 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