



Stundenplan ab Dienstag bis einschl. 21.Dez. 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	8.15-9.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i>	8.00-9.00 Uhr Rücken- & BodyFit <i>für alle !</i>		8.10-9.40 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i> 9.50-10.50 Uhr Yoga f. Mama&Baby ab 19. Nov (6x)	<i>Workshop/Specials nach Ankündigung</i>
17.15-18.15 Uhr Gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i> 18.30-20.00 Uhr Yoga Basic <i>dynamisch & entspannend</i> ab 20.00-21.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle! Mysore Stile</i>		17.30-19.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle!</i> 19.10-20.25 Uhr Pilates & Faszien <i>für alle !</i> 20.35-21.50 Uhr Yoga für Sportler <i>dynamisch & schweißtreibend</i> <i>für alle!</i>	NEU 18.45-20.15 Uhr Donnerstags- Highlight <i>(wechselndes Programm)</i>		!! Donnerstags Highlights !! 15.11. Fascial release 22.11. Yoga goes functional 29.11. Ashtanga Yoga 6.12. Pilates & Faszien 13.12. Rückenfit mit dem FeetUp 20.12. roll & move & relax von 19.15-21.00 Uhr mit anschl. Weihnachtsumtrunk (15€) 2. Serie Ashtanga, Adjustments & mehr am 18.11.18

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Kurse können als Drop-In, mit Zeit-Karte oder mit fester Kursbuchung belegt werden.

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

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de