



Stundenplan bis 30.7.2021 hybrid-Kurse, d.h. Teilnahme sowohl vor Ort als auch online möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.00-9.25 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p><i>in Planung</i> 17.25-18.25 Uhr NEU! Roll, stretch & relax <i>Faszientraining nach L&B</i> 18.45-19.45 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend!</i> 20.05-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga <i>sportlich & ausgleichend !</i></p>	<p>6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>starte fit & energetisiert in den Tag!</i></p> <p><i>ab 8.7.21</i> 18.00-19.15 Uhr NEU! Yoga Basic <i>ashtangabasierend(AYI®)</i> Einführung/Auffrischung <i>4-teilige Kursreihe</i> <i>auch einzeln buchbar</i></p>	<p>8.00-9.25 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i></p>	

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

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

Kommunikation:
09153/923825

Studio:
Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:
www.acara-yoga.de