



Stundenplan ab 7.Jan bis Ostern 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Workshop/Specials nach Ankündigung
<p>17.15-18.15 Uhr Gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Yoga Basic <i>dynamisch & entspannend</i></p> <p>ab 20.00-21.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle! Mysore Stile</i></p>	<p>8.15-9.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>geführte Klasse - für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rücken- & BodyFit <i>für alle !</i></p> <p>17.30-19.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle!</i></p> <p>19.10-20.25 Uhr Pilates & Faszien <i>für alle !</i></p> <p>20.35-21.50 Uhr Yoga für Sportler <i>dynamisch & schweißtreibend</i> <i>für alle!</i></p>	<p>NEU 19.15-20.45 Uhr Yoga & Faszien bis 28.1.19 (4x)</p>	<p>8.10-9.40 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i></p> <p>9.50-10.50 Uhr Yoga f. Mama&Baby bis 28.1.19 (4x)</p>	<p>1. Serie Ashtanga, Adjustments & mehr am 13.1.2019</p> <p>2. Serie Ashtanga, Adjustments & mehr am 20.1.2019</p>

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