



Stundenplan 29. April bis 26.Juli 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 Vinyasa Yoga NEU <i>fließend & aktivierend!</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>geführt/Mysore Mix - für alle !</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rücken- & BodyFit <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>NEU</p> <p>17.30-19.00 Uhr Yoga goes functional <i>sportlich & dynamisch!</i></p> <p>19.10-20.25 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend !</i></p> <p>20.35-22.05 Uhr NEU Sportler Ashtanga Yoga <i>geführte Klasse - sportlich & ausgleichend !</i> <i>(Mysore möglich)</i></p>	<p>NEU</p> <p>7.00-8.00 Uhr Yoga & Faszien <i>sanft & aktivierend - für alle!</i></p>	<p>8.10-9.40 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i></p> <p>9.50-10.50 Uhr Yoga Mama&Baby+ (3 x 10./17./24.5.19)</p>	<p><u>19. Mai</u> Ashtanga Yoga Basic zum Kennenlernen, Vertiefen anatom. Korrekt Üben</p> <p><u>26. Mai</u> Ashtanga 2. Serie Üben & Adjustments</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