



Stundenplan bis 22.Dez 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Workshop/Specials nach Ankündigung
	8.30-10.00 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>für alle !</i>	8.00-9.00 Uhr Rücken- & BodyFit <i>für alle !</i> 9.05-10.15 Uhr soft tissue work <i>für alle ! NEU in Planung (3x)</i>		8.10-9.40 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle !</i> 9.50-10.50 Uhr Yoga f. Mama&Baby bis 27.Okt	30.10.2017 <i>soft tissue work</i> Tanja
18.15-19.45 Uhr Vinyasa & Faszien Yoga <i>dynamisch & entspannend</i> ab 19.45-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>Mysore / Ledclass - Mix</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>	18.15-19.15 Uhr Gesunder Rücken <i>optimal f. Neueinsteiger!</i> 19.30-20.45 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) Basic <i>optimal f. Neueinsteiger!</i> Grundlagen erlernen/vertiefen		05.11.2017 <i>Yoga goes functional</i> Tanja
					25.11.2017 Ashtanga Yoga Workshop <i>Vertiefung 1. Serie (ab Navasana)</i> Tanja

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