



Stundenplan bis 23.Dez 2021 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online

** ggfs. Weiterführung der Kurse online, sofern Schließung nötig.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntags Specials
	<p>Schnuppertermin am 26.10.21</p> <p>8.00-9.00 Uhr Yoga sanft</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>In Planung</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch</p> <p><i>für alle !</i></p>	
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.15-19.45 Uhr Vinyasa Yoga</p> <p><i>fließend & aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®)</p> <p><i>für Geübte!</i></p> <p>NEU ab 25.10.21</p>		<p>18.30-19.45 Uhr Pilates & Faszien</p> <p><i>kräftigend & entspannend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Sportler Ashtanga Yoga</p> <p><i>sportlich & ausgleichend !</i></p>	<p>17.00-18.15 Uhr NEU! Roll, stretch & relax</p> <p><i>Faszientraining nach Liebscher & Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr NEU! Ashtanga Yoga Basic (AYI®)</p> <p><i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>		<p>Sonntag, 24.10.2021 18.00-19.00 Uhr Yoga goes functional</p> <p><i>PowerMix</i></p> <p>nur ONLINE! Findet statt</p>
					<p>Sonntag, 21.11.2021 17.00-19.15 Uhr WORKSHOP Yoga Basics</p> <p><i>anatomisch korrektes Übebn</i></p> <p>In Planung</p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

In allen Kursen des ACARA finden die AYI® - Prinzipien Anwendung In den Herbstferien vom 1. - 7.11.2021 geschlossen

****Sollte eine Schließung aufgrund Lockdown o.ä. nötig sein, erfolgt die Weiterführung der Kurse online. Keine Erstattung der Gebühren**

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de