



Stundenplan bis 27.7.22 HYBRID-Kurse = Teilnahme live vor Ort als auch online

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Specials
<p>17.00-18.00 Uhr Pilates für gesunden Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.15-19.45 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend & aktivierend!</i></p> <p>20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga (AYI®) <i>Myore - f. Einsteiger & Geübte</i></p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p><i>in Planung</i> NEU! 17.00-18.15 Uhr Faszientraining L&B <i>Rollen & Dehnen nach Liebscher & Bracht</i></p> <p>18.30-19.45 Uhr Pilates & Faszien <i>kräftigend & entspannend!</i></p>	<p>6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>NEU! 18.00-19.15 Uhr Yoga Basic (Ashtanga AYI®) <i>dynamisch - auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle!</i></p> <p>NEU! 9.45-10.45 Uhr Yoga Mama & Baby</p>	<p>Sommerferienprogramm vom 16.8. - 9.9.2022</p> <p>ACARA hat vom 28.7. - 15.8.2022 geschlossen</p> <p>der neue Kursplan startet am 12.9.2022</p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Dropln bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse

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

****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