

Stundenplan vom 21.Sept bis 23. Dez 2026 *in Planung* **HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<u>Sommerferienprogramm 3.8.-3.9.2026</u>
		8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i>		8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Po <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i>	! Sommerferienprogramm 3.8.-3.9.2026 ! <u>ACARA macht Urlaub v. 4.-20.9.2026</u>
					10-12 Wochen fortlaufende Einheiten
					Weiterbildung vom 12.10.-19.10.2026 Es finden keine Kurse statt
17.15-18.30 Uhr Pilates, Kraft & Relax <i>für eine ausgeglichene Balance</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i> 18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga <i>dynamisch & abwechslungsreich</i>		NEU! 18.00-18.45 Uhr HIIT "ACARA PowerHour" <i>effektives Intervalltraining, Fettverbrennung</i> <i>mit Spaß und hohem Kcal-Umsatz</i> 19.00-20.30 Uhr Pilates, Faszien & Relax <i>stark, flexibel, dynamisch & balanciert</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i>	17.30-18.30 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga</i> <i>entspannt den Tag beenden</i> <i>sanft - optimal auch für Neueinsteiger!</i> 18.45-20.15 Uhr Ashtanga Yoga geführt (AYI®) <i>dynamisch, sportlich, innovativ</i>		Herbstferien (29.10.-6.11.2026) finden keine Kurse statt
					Anmeldung ab sofort möglich per mail oder Eintrag in Kursliste

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse (live & online)

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

Kommunikation:

09153/923825

Studio:

Badstr. 25, 91220 Schnaittach

Infos unter:

www.acara-yoga.de