



by Tanja Launicke

Stundenplan bis 23.Dez.2024

HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	<u>Zusatzangebote</u> bitte anmelden
<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>beweger Start in den Tag</i> <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>17.15-18.15 Uhr Pilates - gesunder Rücken <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga <i>fließend & aktivierend!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien <i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.50-20.20 Uhr Pilates & Faszien <i>alles für eine stabile Haltung</i></p>	<p>17.15-18.15 Uhr Neue Zeit! Abendroutine Yoga sanft <i>less stress, ruhig & ausgleichend</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>geführt (AYI®)</i> <i>dynamisch - auch für Quereinsteiger!</i> <i>geführte Klasse mit Variationen</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch <i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p>	<p>DI 15.10.24 um 19 Uhr Vortrag Gesundheit, Sport & Regeneration</p> <p><i>keine Kurse in den Herbstferien</i> <i>vom 25.10. bis 5.11.24 geschlossen</i></p> <p>SA 9.11.24 um 10.30 Uhr FeetUp alles auf/mit dem Kopfstandstuhl LIVE</p> <p>DI 19.11.24 um 18.30 Uhr FitballFun (mit eigenem PezziBall) LIVE</p>	

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