

Stundenplan 16.Sept bis 23.Dez.2024

HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<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>8.30-9.30 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>17.45-18.40 Uhr NEU! Yoga basic Ashtanga basierend (AYI®) <i>optimaler Einstieg - für alle (Fundamentals)</i></p> <p>18.50-20.20 Uhr Pilates & Faszien <i>alles für eine stabile Haltung</i></p>	<p><u>einmaliger Kennenlernkurs am 19.9.24</u></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</i> (AYI®) <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><u>Specials</u> FitballFun, Workshops und mehr nach Ankündigung</p> <p>in den Herbstferien finden keine Kurse statt!</p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

Dropln 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