

gültig ab 6. 01. 2020

Stundenplan im Flowing Om Studio 2



Montag

8:00 – 9:00
Sunrise-Yoga
mit Anja

17:30 – 18:30
Pilates
Fokus: Nacken

18:45 – 20:00
Yoga-Energie-Flow
für Yogis mit
Vorkenntnissen

20:15 – 21:30
Yin-Yoga/1 x mtl.*
Yoga-Wissen/1 x mtl.*

Dienstag

9:30 – 10:30
Pilates
Fokus: Rücken

10:45 – 12:00
Medical Yoga

18:00 – 19:00
Faszien-Pilates

19:15 – 20:30
Yoga Flow

Mittwoch

7:30 – 8:30
Sunrise-Yoga
mit Simone

9:30 – 10:45
Yoga d. Achtsamkeit
mit Simone

17:30 – 18:45
Yoga Flow
mit Reena dt./engl.

19:00 – 20:00
Pilates mit Nicole
Meditation (14-tägig)
Studio 1*

20:15 – 21:30
Yoga Basic
mit Nicole

Donnerstag

10:00 – 11:00
Pilates

11:15 – 12:30
Yoga Flow

17:30 – 18:45
Medical Yoga

19:00 – 20:00
Pilates

20:15 – 21:30
Yoga Flow

Freitag

10:00– 11:15
Yoga Soft & Easy
mit Reena

11:30 – 12:30
Pilates
mit Corinna

17:15 – 18:15
Pilates
mit Corinna/Alex

18:30 – 19:45
Yoga Flow
mit Anja

Samstag

10:00 – 11:15
Yoga Flow
FO-Team
Studio 1

**SPECIALS
am Wochenende:
Pilates und Yoga**
Termine auf der
Webseite
Studio 1

Sonntag

10:30 – 11:45
Yoga Flow
FO-Team
Studio 1

Alle Kurse, die ohne Namen angegeben sind,
werden von Christiane Wolff unterrichtet.

* alle Informationen und Termine stehen auf der Webseite