

Kursplan 2020 Movation- Ihr Yoga/ Rücken und Gesundheitsstudio in Idstein

E=Einsteiger A=Alle M=Mittelstufe

***=Krankenkassenbezuschung, geschlossener Kurs mit Voranmeldung**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Medical Yoga 09.00-10.00 Uhr Patricia A	Pilates 09.00-10.00 Uhr Gisela A	Vinyasa Flow Yoga 09.00-10.15 Uhr Gisela M	Faszientraining 10.15-11.15 Uhr Gisela A	Rücken Work-Out 09.00-10.00 Uhr Gisela A	W O R K S H O P S	Vinyasa Yoga 10.30-11.45 Uhr Gisela/Sina M
				Medical Yoga 10.15-11.30 Uhr Gisela A		
Intensiv Yoga 17.30-18.30 Uhr Patricia A	Yoga bei Krebs 17.30-18.45 Uhr Gisela E					
Rücken/Pilates 18.45-19.45 Uhr Gisela A	Rücken/ Faszientraining 19.00-20.00 Uhr Sibylle A	Vinyasa Yoga & Relax 19.00-20.15 Uhr Gisela A	AfterWork Yoga 18.15-19.30 Uhr Sina A	AshtangaYoga 17.00-18.30 Uhr Sina A		Yoga for Beginner 17.00-18.15 + 18.30-19.45 Gisela E *
Bewegter Rücken 20.00-21.00 Uhr Gisela A			Yoga for Beginner 19.45-21.00 Uhr Andrea E *	FlowYoga 18.45-20.00 Uhr Gisela/ Heike A		