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

E=Einsteiger A=Alle M=Mittelstufe *=Krankenkassenbezuschussung, geschlossener Kurs mit Voranmeldung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
HathaFlow Yoga **09.00-10.00 Uhr** Susanne A	**Pilates** **09.00-10.00 Uhr** Delphine A	**MedicalYoga** **09.00-10.15 Uhr** Gisela A	**Vinyasa Flow Yoga** **08.45-10.00 Uhr** Sina M	**Rücken Work-Out** **09.00-10.00 Uhr** Gisela A	**WORKSHOPS**	**Vinyasa Yoga** **10.30-11.45 Uhr** Gisela/Sina M
			Faszientraining **10.15-11.15** Gisela A	**Medical Yoga** **10.15-11.30 Uhr** Gisela A		
YinYang Yoga **17.45-18.45 Uhr** Andrea A	**Yoga bei Krebs** **17.30-18.45 Uhr** Gisela E					
Rücken/Pilates **18.50-19.50 Uhr** Gisela A	**Rücken/ Faszientraining** **19.00-20.00 Uhr** Sibylle A	**Vinyasa Yoga & Relax** **19.00-20.15 Uhr** Gisela A	**AshtangaYoga** **18.00-19.30 Uhr** Sina A	**FlowYoga** **18.15-19.30 Uhr** Heike A		**Yoga for Beginner** **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 *			