



aquaFit

YOGA IM AQUAFIT

Freude an Gesundheit

YOGA-KURSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:45 – 11:45 Free Mix Yoga	10:15 – 11:15 Yin Yoga	09:30 – 10:30 Beckenboden Yoga	09:30 – 10:30 Hatha Yoga	10:15 – 11:15 Achtsames Dehnen	10:30 – 11:30 Vinyasa Yoga	10:00 – 11:00 Yin & Yang Yoga
18:00 – 19:00 Easy Flow Yoga	16:00 – 17:00 Qigong	10:45 – 11:15 Beckenboden Yoga	10:45 – 11:45 Hatha Yoga	17:00 – 18:00 Yin & Yang Yoga	11:45 – 12:45 Yin Yoga	
19:15 – 20:15 Yin & Yang Yoga	18:00 – 19:00 HIIT Flow	18:00 – 19:00 Yin & Yang Yoga	17:00 – 17:45 Funktionelle Fußgymnastik	18:30 – 19:30 Yin Yoga		
	19:45 – 20:45 Achtsames Dehnen	19:15 – 20:15 Power Flow Yoga	19:45 – 20:45 Somatic Yin Yoga			