

YOGA INDIVIDUAL AACHEN KURSPLAN AB APRIL 2019

Probestunde
8 Euro

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		07:00 -08:00 Rise & Flow*	09:00 -10:00 Vinyasa*		08:00 -09:30 Detox Yoga**	
10:00 -11:00 Basic*	10:00 -11:00 Rücken yoga*		10:30 -11:30 Prenatal Yoga	10:00 -11:30 Detox Yoga**	10:00 -11:30 Detox Yoga**	12:00 -13:30 Vinyasa Ladder Flow**
16:00 -17:30 Basic*	16:00 -17:30 Vinyasa**	16:00 -17:30 Yin&Yang Yoga*	12:00 -13:00 Postnatal Yoga	15:00 -16:30 Yin&Yang Yoga*	12:00 -13:30 Basic*	14:00 -15:30 Vinyasa**
18:00 -19:30 Rücken yoga*	18:00 -19:30 Yin Yoga*	18:00 -19:30 Basic*	18:00 -19:30 Rücken yoga*	17:00 -18:30 Vinyasa*		16:00 -17:30 Yin Yoga*
20:00 -21:30 Vinyasa**	20:00 -21:30 Vinyasa*	20:00 -21:30 Creative Flow***	20:00 -21:30 Yin Yoga*			18:00 -19:30 Vinyasa*

*= für Anfänger geeignet | **= für sportliche Anfänger und fortgeschrittenere Yogis | ***= für erfahrene Yogis