

# GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 27.06.2016



# MOVING BONES

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				— ab 13.07.2016 — 08:00 – 09:00 <b>Yoga Flow</b> sanft aktivierend Michaela / Raum 1
09:00 – 10:00 <b>GYROKINESIS®</b> sanft energetisierend Claudia / Raum 1		— ab 10.08.2016 — 15:15 – 16:16 <b>YOGA FÜR KINDER</b> von 5 - 11 Jahren Michi / Raum 1		09:00 – 10:00 <b>PILATES</b> Wake up! Uli / Raum 1
— ab 05.09.2016 — 11:30 – 12:30 <b>QI GONG</b> 8 Bewegungen für den Alltag Jutta / Raum 1		— ab 10.08.2016 — 16:30 – 17:30 <b>YOGA FÜR TEENS</b> von 12 - 16 Jahren Michi / Raum 1	17:00 – 18:00 <b>SLING® TRAINING</b> Duncan / Raum 2	
		17:45 – 18:45 <b>POWER YOGA</b> kraftvoll. bewegt. entspannt Michaela / Raum 1	18:00 – 19:00 <b>TRILOCHI®</b> im Fluss der Jahreszeiten Michaela / Raum 1	
18:15 – 19:30 <b>GYROKINESIS®</b> Schulter & Nacken entspannt Duncan / Raum 1	19:00 – 20:15 <b>CHIYOGA®</b> im Fluss der Jahreszeiten Michaela / Raum 1	19:00 – 20:00 <b>TRILOCHI®</b> Faszien & Meridiane – ein starkes Team Michaela / Raum 1	19:15 – 20:30 <b>AERIAL YOGA</b> federleicht im Tuch Undine / Raum 2	18:15 – 19:30 <b>GYROKINESIS®</b> sanft energetisierend Duncan / Raum 1
	19:00 – 20:15 <b>SLINGS® &amp; Stretch</b> Duncan / Raum 2	19:00 – 20:00 <b>SLING® TRAINING</b> Claudia / Raum 2	— ab 01.09.2016 — 19:30 – 20:30 <b>QI GONG</b> Der fliegende Kranich Jutta / Raum 1	
— ab 19.09.2016 — 20:00 – 21:00 <b>QI GONG</b> bewegt und still Jutta / Raum 1	20:15 – 21:15 <b>GYROKINESIS®</b> Flow Claudia / Raum 1	20:15 – 21:15 <b>PILATES</b> Set your center! Uli / Raum 1		SAMSTAG / SONNTAG Einen aktuellen Event- und Workshop Plan findest du auf <b>movingbones.de</b>

Änderungen vorbehalten