

GRUPPENKURSPLAN

Gültig ab 24.10.2016



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

Änderungen vorbehalten