

GRUPPENKURSPLAN



MOVING
BONES

vom 04. September bis 21. Dezember 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
07:30 Uhr Recorded Class Morgen Ritual Energybooster ...	07:30 Uhr Recorded Class Morgen Ritual Refresher ...	09:00 Uhr Recorded Class GYROKINESIS® Wake up Claudia	09:00 – 10:00 Uhr Hybrid ChiYoga Flow Michaela	07:50 – 08:50 Uhr Hybrid Vinyasa Yoga Maja	08:30 Uhr Recorded Class Weekend Quickie bunt
09:30 – 10:30 Uhr Hybrid Qi Gong Jutta				09:00 – 10:00 Uhr Hybrid Pilates Uli / Julia	09:00 Uhr Recorded Class Weekend Quickie bunt
17:00 – 18:00 Uhr Präsenz ChiYoga DANCE ab 25.09. Michaela		17:00 – 18:15 Uhr Hybrid GYROKINESIS® Flow Claudia		17:00 Uhr Recorded Class Bewegt ins Wochenende bunt	
18:15 – 19:30 Uhr Hybrid GYROKINESIS® Schulter & Nacken Duncan	18:00 – 19:15 Uhr Präsenz / Recorded Class ChiYoga Flow Michaela	18:30 – 19:45 Uhr Präsenz Aerial Yoga Katja	18:00 – 19:00 Uhr Präsenz TriloChi® Michaela	18:30 Uhr Recorded Class Bewegt ins Wochenende bunt	
18:15 – 19:30 Uhr Präsenz Aerial Yoga Katja	19:30 – 20:30 Uhr Präsenz BreathWork Janneke	19:00 Uhr Recorded Class TriloChi® Michaela	19:15 – 20:30 Uhr Hybrid Yin Yoga Maja		
19:45 – 20:45 Uhr Hybrid Qi Gong ab 09.10. Jutta	Intensivkurs 5 Termine 19:30 – 20:30 Uhr Präsenz Sling Training® ab 26.09. Duncan	20:00 – 21:00 Uhr Hybrid Pilates Uli			

Änderungen im Kursplan vorbehalten!
Kursplan gilt für alle Flats und Stempelkarten.

Stand: 31.08.2023

Alle Termine findest Du auch auf:
movingbones.de/kursplan