

STUNDENPLAN



YOGASTUDIO
GILCHING

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
	08.00-09.00 Uhr Morning Power Lydia	5.45-6.45 Uhr Sunrise Yoga mit Anmeldung							08.00-09.00 Uhr Morning Power Lydia				
				09.00-10.30 Uhr Rückbildungskurs Veronika				9.00-10.15 Uhr Yoga Anf.+Fortg. Sonja					
11.00-12.00 Uhr Senioren Yoga* Sonja		9.15-10.30 Uhr Yoga für den Rücken Sonja	15.00-16.00 Uhr Kinderkarate*	11.00-12.30 Uhr Rückbildungskurs Veronika		11.00-12.00 Uhr Senioren Yoga* Sonja						11.00-12.15 Uhr Yoga Sonja/Petra	
			16.00-17.00 Uhr Kinderkarate*					14.00-15.00 Uhr Yoga für Anfänger Sonja					
	16.15-17.15 Uhr Mama Baby Yoga* Sonja	17.00-18.00 Uhr Firmen Yoga*	17.00-18.00 Uhr Kinderkarate*						16.00-17.15 Uhr Qigongr Judith				
17.30-18.45 Uhr Hatha Yoga Sonja		18.15-19.15 Uhr Yin/Yang Yoga KK-Kurs* Sabine	18.30-19.30 Uhr Schwangerschaftsyoga* Sonja	18.30-20.00 Uhr Vinyasa Flow Level 1 Saline	18.00-19.00 Uhr Yin/Yang Yoga KK-Kurs Sonja	18.15-19.15 Uhr Yin/Yang Yoga KK-Kurs* Sabine			Abends und am Wochenende oft Workshops zu unterschiedlichsten Themen. Aktuelle Infos unter: www.yogastudio-gilching.de				
19.00-20.15 Uhr Yin Yoga Sonja	19.30-21.00 Uhr Yoga nach Iyengar Angelika			20.15-21.15 Uhr Kurvenreich Saline	19.20-20.35 Uhr Yoga für Anfänger* Sonja	19.30-20.45 Uhr Vinyasa KK-Kurs* Sabine	19.30-20.30 Uhr Pilates* Janine	19.00-20.15 Uhr Mantra Singen					

Namasté. Wir heißen dich herzlichst willkommen in unserem Yogastudio. Bei uns kannst du gerne einen Tee genießen, an offenen Stunden, Kursen oder Workshops teilnehmen, eine Massage buchen... – unser Angebot erweitert sich täglich. Freu dich auf ein vielfältiges Programm für Anfänger und Fortgeschrittene.