



VITAL SPA

KURSPLAN BODY & MIND

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
		9.00 – 9.50 Uhr	Pilates			9.00 – 10.15 Uhr	Yoga soft & easy
10.30 – 12.00 Uhr	Yin Yoga restaurativ	10.00 – 10.50 Uhr	Pilates	10.00 – 10.45 Uhr	Physio Pilates	10.30 – 11.45 Uhr	Yoga soft & easy
18.15 – 19.00 Uhr	Pilates	18.00 – 19.00 Uhr	Vinyasa Flow Yoga 1-2	19.00 – 19.45 Uhr	Pilates	17.30 – 18.45 Uhr	Energetic Flow Yoga
19.15 – 20.30 Uhr	Yoga (für alle Sportarten)	19.15 – 20.15 Uhr	Yoga soft & easy	20.00 – 21.15 Uhr	Yin Yoga		

Gültig ab 05.10.2020 | Änderungen vorbehalten

Teilnahme an den Kursen nur nach vorheriger Anmeldung: 0551 9001 700

Teilnehmerzahl: mindestens 5 Personen

Bei schönem Wetter finden die geplanten Indoor-Kurse nach Möglichkeit auch draußen statt.

VITAL SPA im Hotel FREIZEIT IN | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen
+49 (0) 551 9001-700 | www.vitalspa.de | facebook.com/vitalspa



VITAL SPA

KURSPLAN BODY & MIND

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
07.15 – 08.30 Uhr	Yin Yoga				
09.00 – 10.00 Uhr	QiGong			10.45 – 11.45 Uhr	Yoga Basic
		11.00 – 12.15 Uhr	Yoga für den Rücken	12.00 – 13.15 Uhr	Vinyasa Flow Yoga 2-3
16.45 – 18.00 Uhr	Power Yoga 2	15.45 – 16.45 Uhr	Yoga Basic		
18.15 – 19.45 Uhr	Hatha Yoga slow & relax	17.00 – 18.15 Uhr	Hatha Yoga 1		Yoga Workshops
		18.30 – 19.00 Uhr	Traumreise		

Gültig ab 05.10.2020 | Änderungen vorbehalten

Teilnahme an den Kursen nur nach vorheriger Anmeldung: 0551 9001 700

Teilnehmerzahl: mindestens 5 Personen

Bei schönem Wetter finden die geplanten Indoor-Kurse nach Möglichkeit auch draußen statt.

VITAL SPA im Hotel FREIZEIT IN | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen
+49 (0) 551 9001-700 | www.vitalspa.de | facebook.com/vitalspa