

KURSPLAN BODY & MIND

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
10.30 - 12.00 Uhr	Yin Yoga restorativ	10.00 - 10.55 Uhr	Pilates	10.00 - 10.55 Uhr	Physio Pilates	10.30 - 11.45 Uhr	Yoga soft & easy
17.00 - 17.55 Uhr	Power Yoga I	17.30 - 18.45 Uhr	Vinyasa Flow Yoga I-II	16.00 - 17.25 Uhr	Hatha Yoga I-II	17.30 - 18.45 Uhr	Yoga Flow I-II
18.00 - 18.50 Uhr	Pilates						
19.15 - 20.30 Uhr	Yoga für Läufer und Radfahrer	19.00 - 20.15 Uhr	Yoga soft & easy	19.00 - 19.50 Uhr	Pilates	19.00 - 20.15 Uhr	Vinyasa Yoga I-II
				20.00 - 21.15 Uhr	Yin Yoga		

* Themen und Trainer im Wechsel siehe Aushang/www.vitalspa.de
 Alle Kurse geeignet für Einsteiger, außer: Hatha Yoga II, Power Yoga II
 Gültig ab 07.01.2019

KURSPLAN BODY & MIND

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
07.15 - 08.30 Uhr	Yin Yoga				
09.00 - 09.55 Uhr	Qi Gong <small>START 22.02.</small>	11.00 - 12.15 Uhr	Yoga für den Rücken	10.30 - 11.45 Uhr	Basic Yoga
10.00 - 11.15 Uhr	Yoga Flow Basic	15.30 - 16.45 Uhr	Yoga Flow	12.00 - 13.15 Uhr	Vinyasa Flow Yoga I-II
16.45 - 17.55 Uhr	Power Yoga II	17.00 - 18.15 Uhr	Hatha Yoga I		Workshops*
18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga slow und relax	18.15 - 18.45 Uhr	Traumreise		

* Themen und Trainer im Wechsel siehe Aushang/www.vitalspa.de
 Alle Kurse geeignet für Einsteiger, außer: Hatha Yoga II, Power Yoga II
 Gültig ab 07.01.2019