

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	07.45-08.45 Uhr Mindful Hatha Yoga mit Christina		07.15-08.00 Uhr Stretch & Tone Workout mit Christina		
	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	09.10-10.10Uhr Mamasté -Yoga f.d. Rückbildung mit Baby mit Christina	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow mit Christina	08.45-09.30 Uhr Stretch & Tone Workout mit Christina	08.30-09.30Uhr Stretch & Tone Pilates mit Nina
10.00-11.00 Uhr Happy Monday Morning Yoga mit Katharina		10.30-11.30 Uhr Soul Flow - Dynamik, Kraft & Loslassen mit Larissa		09.45-10.40 Uhr Fullbody & Beckenboden Workout mit Christina	
	17.00-18.00 Uhr Fullbody Toning Workout mit Christina	17.00 - 18.00 Uhr Mamasté - Yoga in der Schwangerschaft mit Christina	17.00-18.00 Uhr Soul Flow - Dynamik, Kraft & Loslassen mit Christina	16.00-17.00 Uhr physiolates - Physiotherapie, Yoga, Pilates Workout mit Larissa	
18.30-19.30 Uhr Workout like a star - Ballett Barre Workout mit Alina	18.30-19.30 Uhr Evening Yoga - Gentle Moves & Deep Stretch mit Christina	18.30-19.30 Uhr deepWORK@ mit Stefanie	18.15-19.15 Uhr Evening Yoga - Gentle Moves & Deep Stretch mit Christina	17.15-18.15 Uhr Soul Flow - Dynamik, Kraft & Loslassen mit Larissa	
19.45-20.45 Uhr Stretch&Flow Vinyasa Yoga mit Alina	19.45-20.45 Uhr Yin Yoga & Klang mit Christina	19.45-20.45 Uhr Sunset Vinyasa Flow mit Colette	19.30-20.15 Uhr athleticflow - HIIT meets Yoga mit Christina		 YOGA  WORKOUT