

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	07.45-08.30 Uhr Deep Morning Stretch - Mobility & Flexibility			07.45-08.30 Uhr Stretch & Tone Workout
08.30-09.30 Uhr Happy Monday Morning Flow	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow	09.00-10.00 Uhr Mamasté - Yoga für die Rückbildung	09.00-10.00 Uhr Energizing Yoga Flow	09.15-10.15 Uhr Mama back on Track - Fullbody & Beckenboden Workout
10.00-11.00 Uhr Senioren Yoga		10.45Uhr - 11.30 Uhr Stretch & Tone Workout	10.30-11.30 Uhr Mindful Hatha Yoga	10.30Uhr -11.00Uhr Meditation (kostenlos)
12.15-13.00 Uhr Lunch Flow Yoga			12.15-13.00 Uhr Lunch Flow Yoga	11.15-12.15 Uhr MamaFit - Kraftvoll durch die Schwangerschaft
15.45.-16.40 Uhr Rückenroutine: Strong & Flexible			15.00-16.00 Uhr Little Yogis - Kinderyoga ab 6 Jahren	
17.00 - 18.00 Uhr Mamasté - Yoga in der Schwangerschaft	17.00-18.00 Uhr Fullbody Toning Workout	17.00-18.00 Uhr Functional Power Workout*	17.00-18.00 Uhr Soul Flow - Dynamik, Kraft & Loslassen	16.00-17.00 Uhr Physiolytes Healthy Moves *
18.30-19.30 Uhr Workout like a star - Ballett Barre Workout *	18.30-19.30 Uhr Evening Yoga - Gentle Moves & Deep Stretch	18.30-19.30 Uhr After Work Vinyasa Flow*	18.15-19.15 Uhr Evening Yoga - Gentle Moves & Deep Stretch	
19.45-20.45 Uhr Flow&Stretch - Feel good Vinyasa Flow *	19.45-20.45 Uhr Sweet Yin - Yin Yoga & Klang	19.45-20.45 Uhr Sunset Vinyasa Flow	19.30-20.30 Uhr Physiolytes Healthy Moves *	<b>*ab 10.10.2022</b>