

Stundenplan FORUM YOGA & COACHING (gültig ab 12.11.2021)

Stand: 08.11.2021



Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	
					9.00 - 10.15 Uhr	HATHA YOGA für Frauen	9.00 - 10.15 Uhr	YOGA 50+ für Menschen ab ca. 50 Jahren
10.00 - 11.15 Uhr	YOGA 65+ für Menschen ab ca. 65 Jahren	11.00 - 12.15 Uhr	Yoga 65+ für Menschen ab ca. 65 Jahren		10.30 - 11.30 Uhr	Pilates Body Conditioning mit Entspannung		
17.10 - 18.15 Uhr	SKYPE YOGA ONLINE *						"Komme in Kontakt mit Deinen Stärken! Nutze Deine Ressourcen! Mentales Coaching mit Astrologie" Termine nach Vereinbarung!	
18.45 - 19.45 Uhr	YOGA Grundlagen	18.30 - 19.30 Uhr	Pilates Body Conditioning mit Entspannung		18.30 - 19.45 Uhr	YOGA offene Klasse		
20.00 - 21.00 Uhr	Pilates Body Conditioning mit Entspannung	19.45 - 21.00 Uhr	YOGA offene Klasse		20.10 - 21.30 Uhr	SKYPE YOGA ONLINE *		

* Einstieg auch online möglich. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme unter info@forum-yoga.com oder 0171-8301311