



Flowing Om

Yoga und Pilates • Christiane Wolff

Stundenplan ab 1. Mai 2016

7:30-8:30
Sunrise Yoga
mit Michael

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30-10:30 Pilates Fokus: Rücken	9:30-10:45 Yoga der Achtsamkeit mit Michael	10:00-11:00 Pilates	
	10:45-12:00 Yoga Flow		11:15-12:30 Yoga Flow	Wechselnde Specials und Workshops Termine auf der Internetseite
17:30-18:30 Pilates Fokus: Nacken	18:00-19:00 Faszien-Pilates		17:30-18:45 Heil-Yoga	17:00-18:00 Yoga oder Pilates Flowing Om Team
18:45-20:00 Yoga Sonnen Flow Yang Qualität	19:15-20:30 Yoga Flow	19:00-20:00 Pilates mit Nicole	19:00-20:00 Pilates	
20:15-21:30 Yin Yoga (1x monatlich) Termine auf der Internetseite		20:15-21:30 Yoga Flow mit Nicole	20:15-21:30 Yoga Flow	