



Flowing Om

Yoga und Pilates • Christiane Wolff

Stundenplan ab 1. September 2017

Alle Kurse ohne Namen werden
von Christiane unterrichtet

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Uhr		7:30-8:30 Sunrise Yoga mit Michael	8:30-9:45 Yoga Morgen Flow mit Charlie	9:00 Uhr
10:00 Uhr	9:30-10:30 Pilates Fokus: Rücken	9:30-10:45 Yoga der Achtsamkeit mit Michael	10:00-11:00 Pilates	9:30-10:30 Pilates mit Catrin
11:00 Uhr	10:45-12:00 Yoga Flow		11:15-12:30 Yoga Flow	11:00 Uhr
12:00 Uhr				12:00 Uhr
17:00 Uhr	17:30-18:30 Pilates Fokus: Nacken	17:30-18:45 Yoga Flow mit Reena deutsch/englisch	17:30-18:45 Heil-Yoga	Yoga / Pilates ab 17:00 Yoga (75 min) oder Pilates (60 min) mit dem Flowing Om Team
	18:00-19:00 Faszien-Pilates	19:00-20:00 Pilates mit Nicole	19:00-20:00 Pilates	18:30-19:45 Yoga Basic Flow mit Charlie
	18:45-20:00 Yoga Energie Flow Für Yogis mit Vorkenntnissen	20:15-21:30 Yoga Flow mit Nicole	20:15-21:30 Yoga Flow	20:00 Uhr
	19:15-20:30 Yoga Flow			21:00 Uhr
	20:15-21:30 Yin Yoga (1x monatlich) Termine auf der Internetseite			