

GRUPPENKURSE

Alle schwarzgedruckten Kurse können mit dem Aranya Abo gebucht werden. Für die grau gekennzeichneten Kurse melde Dich direkt bei dem/der Leiter:in.

D/E = Die Klassen finden bei Bedarf auch auf Englisch statt. The lessons are also taught in English if required.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | 07:00 – 08:00 Ganzheitliches Vinyasa mit Alison | | | |
| | | 08:45 – 09:30 Functional Training mit Jana | | 09:00 – 10:15 Sanftes Yoga (D/E) mit Alice | 09:30 – 10:30 Mindful Morning Flow (E) mit Maya | |
| 10:00 – 11:15 Sanftes Yoga mit Jana | | 10:00 – 11:15 Sanftes Yoga mit Jana | | | | 10:30 – 12:00 Release & Restore (D/E) mit Alice |
| | | | | | | |
| 12:05 – 13:00 Pilates mit Jana | | | 12:00 – 13:00 Yin & Sound (D/E) mit Jana | | | |
| | | | | | | |
| 16:30 – 17:30 Yin Yoga mit Jana | | 17:30 – 18:30 Pilates (D/E) mit Jana | | | | 17:30 – 18:45 Hatha Klang Flow mit Jasmin |
| 18:00 – 19:15 Hatha Yoga mit Jana | 18:30 – 19:45 Yin Yoga (D/E) mit Andrea | 18:45 – 20:15 Taj Ji mit Chris | 18:00 – 19:15 Hatha Yoga mit Laura | | | |
| 19:45 – 20:45 Hatha Yoga Flow (D/E) mit Martina | 20:00 – 21:30 Wing Chun mit Tactile Flow | 20:15 – 21:45 Wing Chun mit Tactile Flow | 19:45 – 21:00 Bhakti Vinyasa Yoga mit Denise | | | |