

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 Pilates & Yoga (D/E) mit Jana	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				
12:05 – 13:00 Pilates mit Jana			12:00 – 13:00 Yin & Klang (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	18:15 – 19:15 Sculpt HIIT (D/E) mit Tabea			
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	19:30 – 20:45 Vinyasa Medium (D/E) mit Josefine			