



# Flowing Om

Yoga und Pilates • Christiane Wolff

## Stundenplan ab 2. Januar 2018

Alle Kurse ohne Namen werden  
von Christiane unterrichtet

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00-9:00 Sunrise Yoga mit Charlie		7:30-8:30 Sunrise Yoga mit Michael		9:00 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				11:00 Uhr
	10:45-12:00 Yoga Flow		11:15-12:30 Yoga Flow	
12:00 Uhr				12:00 Uhr
17:00 Uhr				
17:30-18:30 Pilates Fokus: Nacken	18:00-19:00 Faszien-Pilates	17:30-18:45 Yoga Flow mit Reena deutsch/englisch	17:30-18:45 Heil-Yoga	17:15-18:15 Pilates mit Catrin/Corinna
18:45-20:00 Yoga Energie Flow Für Yogis mit Vorkenntnissen	19:15-20:30 Yoga Flow	19:00-20:00 Pilates mit Nicole	19:00-20:00 Pilates	18:30-19:45 Yoga Basic Flow mit Charlie
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	20:00 Uhr
				21:00 Uhr