

gültig ab 01. 11. 2020

Stundenplan im Flowing Om Studio 2



Montag



17:30 – 18:30
Pilates
Fokus: Nacken

18:45 – 20:00
Yoga-Energie-Flow
für Yogis mit
Vorkenntnissen

20:15 – 21:30
Yin-Yoga/1 x mtl.*

Dienstag

9:30 – 10:30
Pilates
Fokus: Rücken

10:45 – 12:00
Medical Yoga

18:00 – 19:00
Faszien-Pilates
mit Christiane/Nicole

19:15 – 20:30
Yoga Flow

Mittwoch

7:30 – 8:30
Sunrise-Yoga
mit Simone

9:30 – 10:45
Yoga d. Achtsamkeit
mit Simone

17:30 – 18:45
Yoga Flow
mit Reena dt./engl.

19:00 – 20:00
Pilates mit Corinna

20:15 – 21:30
Yoga
der Achtsamkeit
mit Jenny

Donnerstag

10:00 – 11:00
Pilates

11:15 – 12:30
Yoga Flow

17:30 – 18:45
Medical Yoga

19:00 – 20:15
Yoga Flow

Freitag

10:15 – 11:30
Yoga Soft & Easy
mit Reena

17:15 – 18:15
Pilates
mit Corinna/Alex

ONLINE- Stunden

Termine auf der
Webseite

Samstag

10:00 – 11:15
Yoga Flow
FO-Team
Studio 1

Sonntag

10:30 – 11:45
Yoga Flow
mit Anja
Studio 1

17:00 – 18:15
Yoga Flow
mit Liz
Studio 1

SPECIALS am Wochenende

Termine auf der
Webseite

Alle Kurse, die ohne Namen angegeben sind,
werden von Christiane Wolff unterrichtet.

* alle Informationen und Termine stehen auf der Webseite