

Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

Ab August 2016, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-karate.ch/kalender

Kursangebot		
Sanftes Yoga	Mittel- & Kräftiges Yoga	Yoga rund um Schwangerschaft
Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurs Einstieg möglich

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter: www.do-yoga.ch oder rufen Sie uns an: 056 222 73 37

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Badhaus Windisch	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Dojo Limmat
6.45								
07.00		Yoga Early Bird Nora			Dojoreinigung			
07.15								
07.30								
07.45								
08.00								
08.15								
08.30								
08.45								
09.00				Yoga Vinyasa Flow Rücken Franziska			Yoga Sanftes Vinyasa Flow Nora	
09.15								
09.30								
09.45								
10.00	Yoga Hatha Flow Nora Alex Start ab 8 Anmeldungen			Yoga Plus Franziska Start ab 8 Anmeldungen			Yoga Rückbildung Nora	Yoga Sanftes Vinyasa Flow Nora
10.15								
10.30								
10.45								
11.00								Yoga Vinyasa Flow Nora
11.15								
11.30								
11.45								
12.00								
12.15								
12.30								
12.45								
13.00								
13.15								
13.30								
13.45								
14.00						Yoga Für Frauen Nora		
14.15								
14.30								
14.45								
15.00								
15.15								
15.30								
15.45								
16.00								
16.15								
16.30								
16.45								
17.00								
17.15								
17.30								
17.45								
18.00								
18.15								
18.30								
18.45								
19.00		Yoga Schwangerschaft Nora	Yoga Badhaus Vinyasa Flow Nora		Yoga Hatha Flow Nora Alex	Yoga Vinyasa Flow Franziska		
19.15								
19.30								
19.45								
20.00								
20.15		Yoga Vinyasa Flow Nora	Yoga Badhaus Vinyasa Flow Nora					
20.30								
20.45								
21.00								
21.15								