

SOMMERKURSPLAN 26.Juni - 29.August 2010

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
7 Uhr	6.30 - 8.30* Ashtanga Mysore		6.30 - 8.30* Ashtanga Mysore		6.30 - 8.30* Ashtanga Mysore		6.30 - 8.30* Ashtanga Mysore		6.30 - 8.30* Ashtanga Mysore					
8 Uhr	Nina Self practice bis 9.15 möglich		Elena Self practice bis 9.15 möglich		Elena Self practice bis 9.15 möglich		Alex Self practice bis 9.15 möglich		Angela Self practice bis 9.15 möglich					
9 Uhr	9.30-11.00 Vinyasa (Anfänger) Elena	9.30 - 10.30 Yoga für Schwangere Denise		10.00 - 11.00 Mama & Baby Jill	9.30-11.00 Vinyasa (Mittelstufe) Elena	10.00 - 11.30 Yoga 50+ (10Wo.Kurs ab 11.8.) Veronika			9.30-11.00 NEU Vinyasa (Anf./Mittelst.) Nina				9.00 - 11.00 Ashtanga Mysore Angela	
10 Uhr		10.40 - 11.40 Rückbildungs-yoga Denise									10.00-11.30 Vinyasa (Mittelstufe) Elena			
11 Uhr													11.00 - 12.30 Hatha Flow (Anf./Mittelst.) Nina	
12 Uhr											12.00-13.30 Jivamukti (alle Stufen) Angelika		12.45 - 14.15 Vinyasa (Fortgeschr.) Elena	
13 Uhr											13.30 - 15.00 Hatha Flow (Anfänger) Caprice			14.30 - 16.00 Ashtanga Led class (Mittelstufe) Angela
14 Uhr														
15 Uhr									15.00 - 17.00 "Fly with me"-Yoga Übungsgruppe (im Stil von Acro Yoga) Denise					
16 Uhr				16.30 - 17.30 Teenie-Yoga (11-14J) ab Sept				16.30 - 17.30 Kinderyoga (6-10J) ab Sept						
17 Uhr														
18 Uhr	Hatha Geschlossener Kurs	19.00 - 20.30 neue Uhrzeit Ashtanga Mysore	18.30 - 20.00 Vinyasa (Fortgeschr.) Elena	18.15 - 19.30 Hatha Flow (Anfänger) Sammy	Hatha Geschlossener Kurs	18.15 - 19.45 Vinyasa Yoga für Anfänger Sammy		18.15 - 19.45 Hatha Flow (Anf./Mittelst.) Sylvia		18.15 - 19.45 neue Uhrzeit Ashtanga für Anfänger Sammy				
19 Uhr		Alex					19.00 - 20.30 Vinyasa (Anfänger) Elena							
20 Uhr	Hatha Geschlossener Kurs			20.00 - 21.30 Vinyasa (Anf./Mittelst.) Jillian	Hatha Geschlossener Kurs			20.00 - 21.30 Hatha (Anf./Mittelst.) Julia						
21 Uhr														
22 Uhr	* Mysore am Morgen Lehrer anwesend von 6.30-8.30, Praxis bis 9.15Uhr möglich													