

Kursplan

Yoga- & Fitnesskurse

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	7:15 – 8:15 Uhr <i>early bird Yoga</i> <u>Il Giardino</u>		7:00 – 8:00 Uhr <i>morning flow</i> <u>online (Zoom).</u>			
9:00 – 10:00 Uhr <i>Body & Mind</i> <u>VHS Zentrum Süd</u>	8:30 – 9:30 Uhr <i>mindful morning Yoga</i> <u>Il Giardino</u>	9:00 – 10:00 Uhr <i>Pilates</i> <u>Studio Herzensort</u>			8:45 – 9:45 Uhr <i>Body & Mind ***</i> <u>VHS Laim</u>	9:00 – 10:00 Uhr <i>Pound®**</i> <u>SV Laim</u>
12:00 – 13:00 Uhr <i>Pilates</i> <u>Familienzentrum Laim</u>	10:00 – 11:00 Uhr <i>Rise & Shine Flow</i> <u>Il Giardino</u>	10:15 – 11:15 Uhr <i>Beckenboden Ü50 (ZPP zert.)</i> <u>Studio Herzensort</u>				10:00 – 11:00 Uhr <i>Yogilates**</i> <u>SV Laim</u>
18:00 – 19:00 Uhr <i>Yogilates*</i> <u>SV Laim</u>						
19:00 – 20:00 Uhr <i>Dynamic Yoga*</i> <u>SV Laim</u>			18:30 – 19:45 Uhr <i>Liquid Flow</i> <u>Il Giardino</u>			

* jeden 1. u. 3. Montag im Monat

‘ ab 14.10.26

** jeden 2. Sonntag im Monat

” 14.10. – 16.12.26

*** 14.11. – 19.12.26