

STUNDENPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.30-09.30 Morning Flow NADJA		09.00-10.15 Healthy Back - Rücken JESSICA	09.00-10.30 Gentle Flow JESSICA
		10.00-11.15 Babymassage* ROMY	10.30-11.45 Mama Baby Yoga* STEFANIE	
15.30-16.15 Little Buddhas (3-5J.) JULIA		11.45-12.45 Lunch Flow ROMY		
16.30-17.15 Dancing Buddhas (5-7J.) JULIA	16.00-16.45 Kids Yoga (7-11 J.) ROMY		16.15-17.00 Kids Yoga (7-11 J.) EVA	16.30-17.45 Postnatal Yoga* (ohne Baby) EVA
	17.00-18.00 Teen Yoga (11-15 J.) ROMY	16.30-18.00 Sanftes Hatha Yoga** UTE	17.15-18.00 Kids Yoga (7-11 J.) EVA	
18.30-19.45 Gentle Flow NADJA	18.30-19.45 Yoga Basic JESSICA	18.30-19.45 Yoga für Schwangere* STEFANIE	18.30-19.45 Gentle Flow LUKE	Yoganächte für Kids Freitag 18.00-19.30 ROMY & EVA
	20.00-21.30 Vinyasa Flow JESSICA	20.00-21.30 Vinyasa Flow BETTINA	20.00-21.30 Vinyasa Flow LUKE	Sonntag 10.30-11.45 Yin Yoga WECHSELNDE YT

INFO: Anmeldung erforderlich über Momoyoga | aktuelle Corona Regelungen beachten | * geschlossene Kurse |

** Kurs direkt über Ute www.yoga-mandira.de buchbar | Änderungen vorbehalten