Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

道 DO bewegt

Ab Juli 2018, Änderungen vorbehalten.

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** Nora			Dojoreinigung			
07.15								
07.30								
07.45								
08.00								
08.15								
08.30				**Yoga Für den Rücken** Franziska			**Yoga Sanft** Nora	
08.45								
09.00								
09.15								
09.30								
09.45								
10.00	**Yoga** Nora Alex			**Yoga Plus** Franziska Start ab 8 Anmeldungen			**Yoga Rückbildung** Nora	**Yoga Sanft** Nora
10.15								
10.30								
10.45								
11.00								**Yoga** Nora
11.15								
11.30								
11.45								
12.00								
12.15								
12.30								
12.45								
13.00								
13.15								
13.30						**Yoga Sanft Für Frauen** Nora		
13.45								
14.00								
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			**Yoga Windisch 1** Nora					
18.45								
19.00		**Yoga Schwangerschaft** Nora			**Yoga 2** Franziska	**Yoga 1** Nora Alex		
19.15								
19.30								
19.45								
20.00			**Yoga Windisch 2** Nora					
20.15		**Yoga** Nora						
20.30								
20.45								
21.00								
21.15								