

Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

Ab August 2021, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter www.do-bewegt.ch/de/yoga/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. Rufen Sie uns an: 056 222 73 37 oder Mail an info@do-bewegt.ch

	Montag Oederlin	Dienstag Oederlin	Mittwoch Windisch	Donnerstag Oederlin	Freitag Oederlin	Samstag Oederlin
6.45						
07.00				Dojoreinigung	Yoga Nora	
07.15						
07.30						
07.45						
08.00					Yoga Sanft Nora	
08.15						
08.30						
08.45						
09.00						
09.15						
09.30						
09.45						
10.00					Yoga Rückbildung Nora	Yoga Sanft Nora
10.15						
10.30						
10.45						
11.00						
11.15						
11.30						Yoga Nora
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 Badhaus 1 Nora			
18.45						
19.00				Yoga Franziska		
19.15						
19.30						
19.45						
20.00						
20.15		Yoga Nora	Yoga Badhaus 2 Nora			
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						