



ARTEMEDII

Yogaschule

Kursplan 2023

Elmenhorst, Schulweg 7

Montag	09.00-10.15 Uhr	Yoga*
	10.30-11.45 Uhr	Yoga*
	16.00-16.45 Uhr	Kinderballett (5-10 Jahre)
	17.30-18.45 Uhr	Pilates*
	19.00-20.15 Uhr	Yoga Mittelstufe *
Dienstag	10.00-11.15 Uhr	Pilates*
	18.00-19.15 Uhr	Yogalates *
	19.30-20.45 Uhr	Yoga Mittelstufe *
Mittwoch	18.15-19.30 Uhr	Yoga für Einsteiger
Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Kinderyoga 4-6 Jahre
	16.30-17.30 Uhr	Kinderyoga 7-12 Jahre
	18.00-19.15 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe *
	19.30-20.45 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe *

Diedrichshagen, Am Stolteraer Ring 2

Montag	08.30-09.30 Uhr	Pilates
	09.45-10.45 Uhr	Pilates
	11.00-12.15 Uhr	Yoga
	17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.00-19.00 Uhr	Pilates
	19.15-20.30 Uhr	Yoga
Dienstag	08.00-09.00 Uhr	Yogalates
	09.15-10.15 Uhr	Pilates
	10.30-11.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	19.30-20.45 Uhr	Yoga Flow *
Mittwoch	08.45-10.00 Uhr	Yoga Basic *
	10.30-11.45 Uhr	Yoga Basic *
	16.00-17.15 Uhr	Yoga *
	17.30-18.45 Uhr	Yoga für Kraft und Ausdauer *
Donnerstag	08.30-09.30 Uhr	Pilates
	09.45-10.45 Uhr	Pilates
	11.00-11.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	16.30-17.30 Uhr	Yogalates
	17.45-18.45 Uhr	Pilates
	19.00-20.15 Uhr	Yoga
Freitag	08.30-09.30 Uhr	Yoga für den Rücken
	09.45-10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.30-18.45 Uhr	Yoga

Kurse mit der Kennzeichnung * sind mit einer 5er/10er-oder Monatskarte buchbar.
Die geschlossenen Kurse sind nur als ganzer Kurs buchbar, auf Anfrage stehen freie Plätze auf 5er/10er- oder Monatskarte zur Verfügung.

Bitte zu allen Kursen telefonisch anmelden!!!

Kurse, die nicht 24 Stunden vor Kursbeginn abgesagt werden, werden berechnet.

Anmeldung unter Katja 0172-38 254 38 www.artemedii.de
Anmeldung unter Sabine 0172-32 629 50 www.sabinehopp.de