



ARTEMEDII

Yogaschule

Kursplan gültig ab 1.9.2019

Elmenhorst, Schulweg 7

Montag	10.00-11.30 Uhr	Yoga*
	16.00-16.45 Uhr	Kinderballett (5-10 Jahre) Start 9.9.
	17.30-18.45 Uhr	Pilates*
	19.00-20.30 Uhr	Yoga Mittelstufe *
Dienstag	18.00-19.30 Uhr	Yogalates *
	19.30-21.00 Uhr	Yoga Mittelstufe *
Mittwoch	16.00-17.15 Uhr	Yoga *
	17.30-19.00 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe *
Donnerstag	16.00-17.00 Uhr	Kinderyoga 4-7 Jahre Start 12.9.
	18.00-19.30 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe
	19.30-21.00 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe

Diedrichshagen, Am Stolteraer Ring 2

Montag	09.00-10.15 Uhr	Pilates
	10.30-12.00 Uhr	Yoga Mittelstufe
	17.00-18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15-19.30 Uhr	Pilates
	19.45-21.15 Uhr	Yoga Mittelstufe
Dienstag	08.00-09.15 Uhr	Yogalates
	17.00- 18.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.15.-19.30 Uhr	Pilates
	19.45- 21.15 Uhr	Yoga Flow *
Mittwoch	10.30- 12.00 Uhr	Yoga Basic *
	19.30- 21.00 Uhr	Yoga für Kraft und Ausdauer *
Donnerstag	09.00-10.15 Uhr	Pilates
	10.30-11.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	16.30-17.45 Uhr	Yogalates
	18.00-19.15 Uhr	Pilates
	19.30-21.00 Uhr	Yoga Mittelstufe
Freitag	08.30-09.45 Uhr	Yoga für den Rücken
	10.00-11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	16.00-17.15 Uhr	Progressive Muskelentspannung
	17.30-19.00 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