



# ARTEMEDII

## Yogaschule

### Kursplan gültig ab 1.1.2022

#### 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 *
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
	16.00-16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik
	17.00-17.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik
	18.00-19.00 Uhr Pilates
	19.00-20.15 Uhr Yoga
Dienstag	08.00-09.00 Uhr Yogalates
	09.00-10.15 Uhr Pilates
	10.30-11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik
	11.30-12.15 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 *
	19.00-20.15 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
	10.45-11.30 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 bei Katja 0172-38 254 38 [www.artemedii.de](http://www.artemedii.de)  
Anmeldung bei Sabine 0172-32 629 50 [www.sabinehopp.de](http://www.sabinehopp.de)