

BEWEGGRUND

KURSPLAN

Teilnahme nur mit Voranmeldung: info@beweg-grund.com, Tel: 0173 2036905

MONTAG	17.30-18.40 YOGA FLOW (Lisa) 18.50-20.00 RELAX YOGA (Lisa) Anmeldung Lisa: 0152 55627612	Präsenz
DIENSTAG	16.30-17.30 PILATES ACHTSAMKEIT (Charlotte) 17.45-18.45 PILATES (Charlotte) 19.00-20.00 FASZIENPILATES (Charlotte)	Präsenz und Online
MITTWOCH	18.30-20.00 YOGA (Annika) Anmeldung Annika: 0175 2052548	Präsenz
DONNERSTAG	16.30-17.30 Entspannungsmix (Charlotte) 17.45-18.45 PILATES (Charlotte) 19.15-20.15 PILATES (Charlotte)	Präsenz und Online
FREITAG	16.00-17.00 PILATES (Charlotte)	Präsenz und Online
SAMSTAG	siehe Workshop-Planung	