

SONDER-KURSPLAN (Gültig ab 14. September 2020. Änderungen vorbehalten.)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.15 Uhr Hatha Yoga		9.00-10.15 Uhr Yin Yoga		9.15-10.15 Uhr Antara® Gesunder Rücken	
10.45-11.45 Uhr Antara® Gesunder Rücken	10.45-11.45 Uhr Pilates	10.45-11.45 Uhr Pilates		10.30-11.30 Uhr Antara® Gesunder Rücken	10.00-11.00 Uhr Bodyworkout
12.00-13.00 Uhr Antara® <i>Nach Bedarf, wenn der 10.45-Uhr-Kurs voll ist.</i>					
17.00-18.00 Uhr Pilates	17.45-18.45 Uhr Step Fatburner & Bauchattacke	17.45-19.00 Uhr Power Yoga	17.45-18.45 Uhr Hot Iron® Langhanteltraining	17.00-18.15 Uhr Power Yoga <i>Ab 5 Teilnehmern</i>	
18.15-19.30 Uhr Power Yoga	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga		19.00-20.00 Uhr Pilates		

- ▶ Eine Teilnahme an den Kursen ist **AUSSCHLIESSLICH** nach **Anmeldung** möglich (Whatsapp/SMS an 0176-47616589). Die Anmeldung sollte frühestens in der Vorwoche und spätestens am Vorabend erfolgen.
- ▶ Bei Absagen am selben Tag oder bei Nicht-Erscheinen wird eine Ausfallgebühr von 10,- € berechnet bzw. die 10er-Karte abgehakt.
- ▶ An allen Kursen dürfen aufgrund der Corona-Beschränkungen maximal 9 Personen teilnehmen.
- ▶ Alle regulären Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt (außer Power Yoga am Freitag).
- ▶ Zum Step, Hot Iron und Bodyworkout bitte feste Turnschuhe tragen.
- ▶ Bring zu jedem Kurs ein großes Handtuch zum Bedecken der Studiomatte oder eine eigene Matte mit.
- ▶ Bitte bring ein Getränk in einer abschließbaren Flasche mit.