

Unsere Pilates-Trainingszeiten:

Mo 19:00 Uhr

Di 09:00; 16:45;
18:15; 19:45 Uhr

Mi 17:30; 19:00 Uhr

Do 17:30; 19:00 Uhr (Power)

Fr 10:00; 11:30 Uhr

Sa 10:30 Uhr

Unsere Yin Yoga Dehnungszeiten:

Mo 17:30 Uhr

Di 10:15 Uhr

Fr 08:45; 17:30 Uhr

Aktuelles

Die Yin Yoga Kurse - langes Verweilen in einer entspannten Dehnung - wurden sehr gut nachgefragt und neue Termine gibt es nun montags und dienstags.

Nächste samstags Workshops: 20. Januar, 17. Februar, 17. März

Workshop =

1 Stunde Pilates,
plus 1 Stunde Yin-Yoga
plus Klangschalen -
Entspannung
plus Kaffee und Kuchen
Preis 25 Euro

