

Ashtanga Yoga Loft Stundenplan ab September 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 6.50h ist die Tür geöffnet - du kannst bis 7.45h beginnen, Unterricht bis 8.45h , danach Selfpractice!						
7 - 9 Mysore * David	7 - 9 Mysore * Danka	7 - 9 Mysore * Elena	7 - 9 Mysore * David	7 - 9 Mysore * Danka		
		8.45 - 10.15 Selfpractice			10 - 11.30h Ashtanga Led Med/Adv * Claudia ONLINE! nach Ankündiigung!	
17.30 - 19 Vinyasa Basic * Jana	18 - 19.30 Mysore * David/Claudia	18 - 19.30 Mysore * Danka	18 - 19.30 Mysore * Claudia			17 - 18.30 Mysore * Lehrer im Wechsel
19.30 - 21 Ashtanga Led Medium * David	20 - 21.15 Einsteigerkurs** ab 7. Sept. mit Elena	20 - 21.30 Vinyasa Medium * Mark	20 - 21.30 Ashtanga Led Basic * David			

NEU!

* mit ANMELDUNG ÜBER DAS NEUE BUCHUNGSSYSTEM!!! (Max. 13 TeilnehmerInnen, ab 3 unterrichten wir!) EINSTEIGERINNEN SIND WILLKOMMEN!

AB 7. SEPT.: ** Einsteigerkurs: 6 aufeinander aufbauende Termine (nur mit Anmeldung - s. Website!)

English speaking teachers: Danka, David AND MARK!!! (Claudia and Elena: German and English :-))