

flow - Kursplan von 13. Feb. – April 2012



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:30-11:00 „restorative-flow“, all levels (ann)	9:30-10:45 „mami-flow“ (kinderbetreuung) (isa)			
		11:00-12:30 „babybauch-flow“ für schwangere (isa)			11:00 – 12:30 „samstagsflow“, all levels (ann/isa)
17:30 – 19:00 „flow&grow“, all levels (ann)	16:30 – 17:30 „yoga-piraten“ kinder 5-9 (isa)			17:30 – 19:00 „flow into the weekend“, all levels (isa/ann)	
19:15 – 20:45 „ashtanga“, all levels (ann)	18:15 – 19:45 „free flow“ level 1, (isa/ann)	18:15 – 19:45 „power vinyasa flow“, level 2 (ann)	18:15 – 19:45 „basic ashtanga“ level 1 (isa)	1.+3. Freitag 19:30 – 21:00 „flow to da beats“, level 2 (ann/isa)	
21:00 – 21:45 „meditationszeit“ all levels (ann)	20:00 – 21:30 „mysore“, level 1+2 (ann/isa)	20:00 – 21:30 „ashtanga“, all levels (ann)	20:00 – 21:30 „power vinyasa flow“, all levels (isa)		