



Robinson

Zentrum für
Pilates | Yoga | Rebalancing

Kursplan

Zentrum für Pilates | Yoga | Rebalancing
Dorothee Robinson
Am Nierholz 1
41469 Neuss

Tel.: 02137 - 149 98 60
Mobil: 0172 - 209 81 46
info@robinson-yoga.de
www.robinson-yoga.de

Kursplan ab 19. Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ELKE 9.30 - 10:45 Hatha Yoga sanft + Online	DORO 10:00 - 11:00 Pilates + Online	ELKE 10.00 - 11:15 Rücken-/Yin Yoga + Online	JULIA B. 09.30 - 10:45 Faszien-/Yin Yoga + Online	KERSTIN 08:30 – 9.45 Yoga Vinyasa flow für alle + Online	ELKE 10.00 - 11:15 Yin Yoga + Online	KATJA / LARISSA 10:00 - 11:15 Yoga Vinyasa flow für alle + Online
	DORO 11.15 – 12:15 Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online Ab 5.3.24			DORO 10.00 – 11:00 Pilates & Engpass- Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	LINSEY 11:45 – 12:45 Pilates an den Geräten Präsenz**	
					LINSEY 13:00 – 14:00 Pilates + Online	DORO Workshop Datum siehe Aushang 14.30-17.45 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht
DORO 17:00 - 18:00 Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online		DORO 17:00 - 18:00 Pilates (mit Zubehör)			*Für die Online Pilates u. Yoga Kurse benötigt Ihr zu Hause entsprechendes Zubehör. Bitte nachfragen!	
DORO 18:15 - 19:30 Pilates + Online	JULIA B. 18:30 – 19:45 Flow & Glow Yoga dynamisches Yoga+ Online	DORO 18:15 - 19:15 Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online	HARALD 19:00 - 20:15 Pilates meets Faszien Yoga + Online	DORO 18:00 - 19:00 Pilates + Online	Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson- Butterfly-App! **separate Anmeldung nötig, mit Zuzahlung! Zubehör für Online zuhause notwendig.	
ELKE 19:45 - 21:00 Yin Yoga + Online	JULIA B. 20:00 - 21:00 Deep & Slow Rücken Yoga + Online sanft + langsam + achtsam	DORO / HARALD 19.30 – 20.30 Pilates + Online		STEFFI 19:15 - 20:30 Rücken & Yin Yoga + Online Entspannt ins Wochenende	Kurse finden ab 2-3 TN statt! Änderungen vorbehalten!	