

Robinson

Zentrum für
Pilates | Yoga | Rebalancing

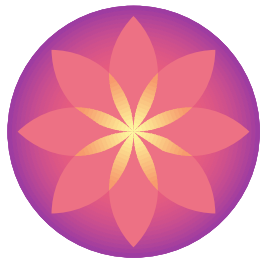
Kursplan

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 28. November 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ELKE 10.00 - 11:15 Hatha Yoga + Online	DORO 10:00 - 11:15 Pilates + Online	ELKE 10:00 - 11:15 Rücken-Yoga + Online	JULIA B. 10:00 - 11:30 Faszien-/Yin Yoga + Online	DORO 10:00 - 11:15 Pilates & Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht + Online (in Weihnachtspause)	ELKE 10.00 - 11:15 Yin Yoga + Online	ROBBY / TANJA 10:00 - 11:15 Yoga Vinyasa flow + Online
DORO 11:45 – 13.00 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht			DORO 11:45 – 13.00 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	BRIGITTE 10:00 – 11.00 Vinyasa Yoga flow für alle & Online	LINSEY 11:45 – 12:45 Pilates + Online	
					DORO Workshop Datum siehe Aushang 14.00-15.30 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	
DORO 17:00 - 18:00 Pilates sanft + Online (in Weihnachtspause)	DORO 16:45 – 18.00** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	BRIGITTE 17:00 - 18:15 Rücken-Yin Yoga + Online			*Für die Online „Pilates mit dem Arc“ Kurse, benötigt Ihr zu Hause das Pilates Arc Zubehör!	
DORO 18:15 - 19:30 Pilates + Online	JULIA B. 18:30 – 19:45 Flow & Glow dynamisches Yoga+ Online	DORO 18:30 - 19:30 Pilates & Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	HARALD 18:15 - 19:15 Faszien Yoga + Online	DORO 18:00 - 19:00 Pilates + Online	Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson-Butterfly-App! **separate Anmeldung nötig Kurse finden ab 3 TN statt! Änderungen vorbehalten!	
ELKE 19:45 - 21:00 Yin Yoga + Online	JULIA B. 20:00 - 21:00 Deep & Slow Yoga + Online	DORO 19:30 – 20:30 Pilates + Online	HARALD 19:30 - 20:30 Pilates & Faszien + Online	ROBBY / CLAUDIA 19:15 -20:30 Rücken-/Yin Yoga + Online		



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