



# 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 <b>Hatha Yoga + Online</b>	DORO 10:00 - 11:15 <b>Pilates + Online</b>	ELKE 10:00 - 11:15 <b>Rücken-Yoga + Online</b>	JULIA B. 10:00 - 11:30 <b>Faszien-/Yin Yoga + Online</b>	DORO 10:00 - 11:15 <b>Pilates &amp; Engpass-Dehnungen nach Liebscher &amp; Bracht + Online (in Weihnachtspause)</b>	ELKE 10.00 - 11:15 <b>Yin Yoga + Online</b>	ROBBY / TANJA 10:00 - 11:15 <b>Yoga Vinyasa flow + Online</b>
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 <b>Vinyasa Yoga flow für alle &amp; Online</b>	LINSEY 11:45 – 12:45 <b>Pilates + Online</b>	
					DORO Workshop Datum siehe Aushang 14.00-15.30 ** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	
DORO 17:00 - 18:00 <b>Pilates sanft + Online (in Weihnachtspause)</b>	DORO 16:45 – 18.00** Engpass-Dehnungen nach Liebscher & Bracht	BRIGITTE 17:00 - 18:15 <b>Rücken-Yin Yoga + Online</b>			*Für die Online „Pilates mit dem Arc“ Kurse, benötigt Ihr zu Hause das Pilates Arc Zubehör!	
DORO 18:15 - 19:30 <b>Pilates + Online</b>	JULIA B. 18:30 – 19:45 <b>Flow &amp; Glow dynamisches Yoga+ Online</b>	DORO 18:30 - 19:30 <b>Pilates &amp; Engpass-Dehnungen nach Liebscher &amp; Bracht</b>	HARALD 18:15 - 19:15 <b>Faszien Yoga + Online</b>	DORO 18:00 - 19:00 <b>Pilates + Online</b>	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 <b>Yin Yoga + Online</b>	JULIA B. 20:00 - 21:00 <b>Deep &amp; Slow Yoga + Online</b>	DORO 19:30 – 20:30 <b>Pilates + Online</b>	HARALD 19:30 - 20:30 <b>Pilates &amp; Faszien + Online</b>	ROBBY / CLAUDIA 19:15 -20:30 <b>Rücken-/Yin Yoga + Online</b>		



# 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