

## Neue Kurse für Saison 4 Okt., Nov., Dez. und Jan.

Frage nach einem Krankenkassen-Zuschuss!

Melde Dich bei mir: **0176 - 821 60 300**

Details siehe [www.instyleflow.de](http://www.instyleflow.de)

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
Montag	18:30 - 19:45 Uhr	Flow Yoga (Level 1-2)	Studio	Nicki
Dienstag	12:00 - 18:00 Uhr	Personaltraining by Nicki nach Terminabsprache	Studio oder Zuhause	Nicki
"	18:30 - 19:15 Uhr	Flow Yoga (Level 1-2)	Studio	Nicki
Mittwoch	09:30 - 10:30 Uhr	Rückbildungsyoga (alle Level)	Studio	Steffi
"	18:30 - 19:45 Uhr	Power Flow Yoga (Level 2-3 fortgeschritten)	Studio	Nicki
Donnerstag	13:30 - 17:00 Uhr	Personaltraining by Nicki (noch 1 Termin frei) nach Terminabsprache	Studio	Nicki
"	17:15 - 18:25 Uhr	Bodypower meets Yoga (alle Level, herausfordernd)	Studio	Nicki
"	18:30 - 19:45 Uhr	Yin&Yang- Balance- Yoga (alle Level, regenerierend)	Studio	Nicki
Freitag	11:00 - 12:15 Uhr	Stretch&-Relax-Yoga-Regeneriert & relaxt ins WE (alle Level, Antistress)	Studio	Nicki
"	15:15 - 16:30 Uhr	Stretch&-Relax-Yoga-Regeneriert & relaxt ins WE (alle Level, Antistress)	Studio	Nicki
"	16:45 - 18:00 Uhr	Bodypower mit Schuss-Fit ins Wochenende (alle Level, herausfordernd)	Studio	Nicki
Samstag	keine Kurse			
Sonntag	17:00 - 18:15 Uhr	Sundayflow spezial bei genügend TN (Level 1-2)	ONLINE	Nicki