

Neue Kurse für Saison 2 Ende April, Mai, Jui, Juli

Frage nach einem Krankenkassen-Zuschuss!

Mindestteilnehmerzahl 5, maximal 10

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

Details siehe www.instyleflow.de

oder auf Insta: [nicki.yoga](https://www.instagram.com/nicki.yoga)

Wochentag	Uhrzeit	Kurs	Ort	Trainer
Montag	15:30 - 16:30 Uhr	Stretch&Relax (alle Level, regenerierend) Nähere Infos auf der VHS Webseite	VHS Delmenhorst	Nicki
"	17:00 - 18:00 Uhr	Easy Flow Yoga (dynamisch)	Fitnesspark Delmenhorst	Nicki
"	18:30 - 19:45 Uhr	Dynamic Flow Yoga (dynamisch, sportlich)	Studio	Nicki
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr	Easy Flow Yoga (dynamisch) Wichtig: Beginn ab 06.08.2024 !!!	Freiraum Dötlingen / TV Dötlingen	Nicki
Mittwoch	17:15 - 18:30 Uhr	Yin meets Yang-Yoga (kraftvolles Hatha & Faszien- YinYoga (kraftvoll und balancierend, regenerativ)	Studio	Nicki
"	18:45 - 20:00 Uhr	Power Flow Yoga (dynamisch, herausfordernd)	Studio	Nicki
Donnerstag	18:30 - 19:45 Uhr	Balance- Yoga (alle Level, wohltuend, hormonausgleichend)	Studio	Marion
Freitag	12:00 - 13:30 Uhr	Stretch-&-Relax-Yoga- Relaxt ins WE (wohltuend, ruhig, Anti-Stress und regenerierend)	Studio	Nicki
Samstag	keine Kurse			
Sonntag	keine Kurse			