

„Exklusives Kleingruppentraining“ 4-max 10 TN * **Kursplan ab 1.1.2016**
 (ggf. Änderungen); Potsdamer Schulferien Feiertage und WellFitCamps : kein Unterricht in Potsdam
www.yogapilatesloft.de 0172-3107110

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow & Bauch	8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow	Ab 7.9.2016 8:30-9:30 Hatha*Yoga	8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow	9:00-10:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	WORKSHOP Days: mit Gasttrainern
10:00-11:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	10:00-11:00 Zirkeltraining Stottpilates™ Studiogeräte *4-5 TN	10:00-11:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	10:00-11:00 Zirkeltraining Stottpilates™ Studiogeräte *4-5 TN	11:30- ca14:00 SUP Stand Up Paddeling Tour*Yoga*Pilates Mai-Sept	*Stottpilates™ *Yoga *NIA *SUP *Tanz/Gym *Jazzdance
12:00 SUP Mai-Sept	12:00 SUP Mai-Sept	11:30 Einzeltraining	11:30 Einzeltraining		*SUP Family
		16:30-17:30 Pilates Stottpilates™ Advanced			

*SUP = Stand Up Paddeling , Touren oder Yoga & Pilates auf dem Surfboard (Saisonabhängig)

„Exklusives Kleingruppentraining“ 4-max 10 TN * **Kursplan ab 1.12.2016**
 (ggf. Änderungen); Potsdamer Schulferien Feiertage und WellFitCamps : kein Unterricht in Potsdam
www.yogapilatesloft.de 0172-3107110

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow & Bauch	8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow	Ab 7.9.2016 8:30-9:30 Hatha*Yoga	8:30-9:30 Power*Yoga Vinyasa Flow	9:00-10:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	WORKSHOP Days: mit Gasttrainern
10:00-11:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	10:00-11:00 Zirkeltraining Stottpilates™ Studiogeräte *4-5 TN	10:00-11:00 Pilates Stottpilates™ Essential/Intermediate Advanced	10:00-11:00 Zirkeltraining Stottpilates™ Studiogeräte *4-5 TN	11:30- ca14:00 SUP Stand Up Paddeling Tour*Yoga*Pilates Mai-Sept	*Stottpilates™ *Yoga *NIA *SUP *Tanz/Gym *Jazzdance
12:00 SUP Mai-Sept	12:00 SUP Mai-Sept	11:30 Einzeltraining	11:30 Einzeltraining		*SUP Family
		16:30-17:30 Pilates Stottpilates™ Advanced			

*SUP = Stand Up Paddeling , Touren oder mit Yoga & Pilates auf dem Surfboard (Saisonabhängig)