

# Trainingsplan Yoga Baden (Dojo Oederlin und Badhaus Windisch)

Ab August 2016, Änderungen vorbehalten. Kurzfristige Änderungen unter [www.do-karate.ch/kalender](http://www.do-karate.ch/kalender)

Kursangebot		
Sanftes Yoga	Mittel- & Kräftiges Yoga	Yoga rund um Schwangerschaft
Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurse Einstieg möglich	Laufende Kurs Einstieg möglich

Einstieg in laufende Kurse auf Anfrage möglich, sofern die Voraussetzungen erfüllt und Plätze verfügbar sind. Schauen Sie nach unter: [www.do-yoga.ch](http://www.do-yoga.ch) oder rufen Sie uns an: 056 222 73 37

	Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Badhaus Windisch	Dojo Limmat	Dojo Mitte	Dojo Limmat	Dojo Limmat	Dojo Limmat
6.45								
07.00		Yoga Early Bird Nora			Dojoreinigung			
07.15								
07.30								
07.45								
08.00								
08.15							Yoga Sanft Nora	
08.30								
08.45				Yoga für den Rücken Franziska				
09.00								
09.15								
09.30								
09.45								
10.00	Yoga Nora Alex Start ab 19.02.2018							Yoga Sanft Nora
10.15				Yoga Plus Franziska Start ab 8 Anmeldungen			Yoga Rückbildung Nora	
10.30								
10.45								
11.00								Yoga Nora
11.15								
11.30								
11.45								
12.00								
12.15								
12.30								
12.45								
13.00								
13.15								
13.30								
13.45						Yoga Sanft Für Frauen Nora		
14.00								
14.15								
14.30								
14.45								
15.00								
15.15								
15.30								
15.45								
16.00								
16.15								
16.30								
16.45								
17.00								
17.15								
17.30								
17.45								
18.00								
18.15								
18.30			Yoga Windisch Nora					
18.45								
19.00		Yoga Schwangerschaft Nora			Yoga 1 Nora Alex	Yoga 2 Franziska		
19.15								
19.30								
19.45								
20.00								
20.15		Yoga Nora	Yoga Windisch Nora					
20.30								
20.45								
21.00								
21.15								