

Sommer - Kursplan 2024

Montag	7:00 - 7:45	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	13:15 - 14:45	Fit für die Enkel *	SV Steinheim – Turnhalle Steinheim
	15:45– 17:00	Pilates	Kursraum
	19:30 – 21:00	Flow Yoga	Kursraum
Dienstag	6:30 - 7:15	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	8:30 – 10:00	Flow Yoga	Kursraum
	18:10 – 19:20	Pilates	Kursraum
	19:30 – 20:45	Rücken Flow Yoga	Kursraum
Mittwoch	8:30 – 9:45	Pilates	Kursraum
	15:30 - 16:50	Flow Yoga	Kursraum
	17:30 – 18:30	Slow Jogging 6 x ab 26. Juni ****	Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Donnerstag	6:45 - 7:30	Sunrise Yoga	Kursraum oder Online
	9:30 – 11:00	Yoga bei /nach Krebs ab 04. Juli	Soziale Stadt Ost Kursraum
	19:30 - 21:00	Vinyasa Flow Yoga ***	TV Memmingen – Gymnastikraum
Freitag	7:30 – 8:30	Morning Yoga	Kursraum oder Online
	16:30 - 17:45	Rücken-Yoga	Kursraum
	18:00 – 18:45	Smart Abs	Kursraum
	19:15 – 20:45	Yin Yoga	Kursraum
jederzeit	auf Anfrage	Yoga / M.A.X.® /TRX/ Pilates/ Firmen Fitness /Personal Training	Small Group o. Einzelstunden Individuelle Terminvereinbarung
jederzeit	auf Anfrage	Nuad Phaen Boran – Thai Yoga Massage	Individuelle Terminvereinbarung auch am Wochenende
Samstag / Sonntag		Specials (siehe hier)	



Sonnenblumen
Fitness & Yoga

T. Röhl, Kalchstraße 23, 87700 Memmingen

Tel: 0162 – 606 0 611

Mail: sonnenblumen.fey@gmail.com

Website: www.yoga-sonnenblumen-fitness.com

