



# ARTEMEDII

## Yogaschule

### Kursplan 2024

#### Elmenhorst, Schulweg 7

Montag	09.00-10.15 Uhr	Yoga
	10.30-11.45 Uhr	Yoga
	17.30-18.45 Uhr	Pilates
	19.00-20.15 Uhr	Yoga Mittelstufe
Dienstag	10.00-11.15 Uhr	Pilates
	18.00-19.15 Uhr	Yogalates
	19.30-20.45 Uhr	Yoga Mittelstufe
Mittwoch	16.00-17.15 Uhr	Yoga
	17.30-18.45 Uhr	Yoga für Kraft und Ausdauer
Donnerstag	15.00-16.00 Uhr	Kinderyoga 4-6 Jahre
	16.30-17.30 Uhr	Kinderyoga 7-12 Jahre
	18.00-19.15 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe
	19.30-20.45 Uhr	Yoga sanfte Mittelstufe

#### Diedrichshagen, Am Stolteraer Ring 2

Montag	08.30-09.30 Uhr	Pilates
	09.45-10.45 Uhr	Yoga
	17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.00-19.00 Uhr	Pilates
	19.15-20.30 Uhr	Yoga
Dienstag	08.00-09.00 Uhr	Yogalates
	09.15-10.15 Uhr	Pilates
	10.30-11.15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.00-17.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	18.00-19.00 Uhr	Pilates
	19.30-20.45 Uhr	Yoga Flow
Mittwoch	08.45-10.00 Uhr	Yoga Basic
	10.30-11.45 Uhr	Yoga Basic
	18.00-19.00 Uhr	Pilates
	19.15-20.30 Uhr	Yoga
Donnerstag	09.00-10.00 Uhr	Pilates
	10.15-11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	16.30-17.30 Uhr	Yogalates
	17.45-18.45 Uhr	Pilates
	19.00-20.15 Uhr	Yoga
Freitag	08.30-09.30 Uhr	Yoga für den Rücken
	09.45-10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	17.30-18.45 Uhr	Yoga

**Bitte zu allen Kursen telefonisch oder per Nachricht anmelden!!!**

**Kurse, die nicht 24 Stunden vor Kursbeginn abgesagt werden, werden berechnet.**

Anmeldung unter Katja 0172-38 254 38 [www.artemedii.de](http://www.artemedii.de)  
Anmeldung unter Sabine 0172-32 629 50 [www.sabinehopp.de](http://www.sabinehopp.de)