



## Kursplan 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08h45-09h45 <b>STUHL YOGA</b> (mit Nicola)		
		10h00 - 11h30 <b>YOGA III</b> (mit Nicola)		12h00-13h00 <b>Rückenfit</b> (mit Max)
	15h00-16h00 <b>Faszienkurs</b> (mit Janequa)	12h00-13h00 <b>Pilates</b> (mit Max)		13h15-14h15 <b>Pilates</b> (mit Max)
18h15 - 19h45 <b>YOGA I</b> (mit Nicola)		18h15 - 19h45 <b>YOGA I</b> (mit Nicola)		
20h00 - 21h30 <b>YOGA II</b> (mit Nicola)		20h00 - 21h30 <b>YOGA II</b> (mit Nicola)		

Wir arbeiten mit flexiblen ZEHNERKARTEN (Bei Nicola im Kursraum zu erhalten)

120€/YOGA

100€/Pilates-Rückenfit-Stuhlyoga

Kontonummer: BE35 7350 60 82 3937

YOGA I  
Leichte Stufe

YOGA II  
Mittlere Stufe

YOGA III  
Starke (sportliche)  
Stufe

Teilnahme nur mit  
Anmeldung bei  
Daniela Pieretti

Tel.: 0477 99 49 14  
E-Mail:  
info@mz-merols.be

Änderung des  
Kursangebotes +  
Kurszeiten  
vorbehalten.