Medizinisches Zentrum MEROLS

Kursplan 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		08h45-09h45 **STUHL YOGA** (mit Nicola)		
				12h00-13h00 **Rückenfit** (mit Max)
	15h00-16h00 **Faszienkurs** (mit Janequa)	12h00-13h00 **Pilates** (mit Max)		13h15-14h15 **Pilates** (mit Max)
18h15 – 19h45 **YOGA I** (mit Nicola)		18h15 – 19h45 **YOGA I** (mit Nicola)		
		20h00 – 21h30 **YOGA II** (mit Nicola)		

YOGA I
Leichte Stufe

YOGA II
Mittlere Stufe

YOGA III
Starke (sportliche) Stufe

Teilnahme nur mit Anmeldung:
vmr@mz-merols.be

Änderung des Kursangebotes + Kurszeiten vorbehalten.