

Kursplan Ashtanga

Montag

Ashtanga Mysore **
Raum 1 (alle Stufen)

06:15 - 08:45

Dienstag

Ashtanga Mysore **
Raum 1 (alle Stufen)

06:15 - 08:45

Ashtanga Mysore **
Raum 2 Introduction for Beginners + regular Mysore style

18:00 - 19:30

Mittwoch

Ashtanga Mysore **
Raum 1 (alle Stufen)

06:15 - 08:45

Donnerstag

Ashtanga Mysore **

06:15 - 08:45

Ashtanga Mysore **
Raum 2 (alle Stufen) Self-practice möglich (ab 17:45)

18:15 - 19:45

Freitag

Ashtanga Led Class
Raum 1 (mit Vorkenntnissen)

06:30 - 08:00

Samstag

Sonntag

Ashtanga Mysore **
Raum 1 (alle Stufen)

08:00 - 10:30

Ashtanga Led Class <i>Raum 2 (Anfänger)</i>	11:00 - 12:30
Ashtanga Mysore **	16:45 - 18:15
Ashtanga Mysore **	16:45 - 18:15