

Kronenstraße 4

40217 Düsseldorf

Fon: 0211.68 87 51 38

Fax: 0211.68 87 51 39

unterbilk@rundumyoga.de

www.rundumyoga.de

Schwerinstraße 21

40477 Düsseldorf

Fon: 0211.16 74 68 39

Fax: 0211.15 94 78 03

derendorf@rundumyoga.de

www.rundumyoga.de

Intro = **I**

Open Class = **O**

Basic = **B**

Medium = **M**

Advanced = **A**

**PY** Power Yoga    **HY** Hatha Yoga

**AY** Ashtanga Yoga    **SY** Shadow Yoga

**PI** Pilates

**YFS** Yoga für Schwangere

**YFR** Yoga für den Rücken

**YNG** Yoga nach der Geburt

**Derendorf**



**Unterbilk**

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00-11.30 ◎ PY	9.30-10.30 YFS	10.00-11.30 ◎ PY	10.00-11.00 YNG	10.00-11.30 B PY	10.00-11.30 B PY	10.00-11.30 M A PY
					13.00-14.00 YFS	
17.30-19.00 HY				16.30-18.00 HY	16.00-17.30 M PY	16.00-17.30 ◎ PY
19.15-20.30 PI	18.00-19.30 ◎ AY	18.30-20.00 HY	18.30-20.00 ◎ PY	18.15-19.45 ◎ PY	strictly flow	17.45-19.15 YFR
20.45-22.00 B PY	19.45-21.15 M PY	20.15-21.30 B PY	20.15-21.45 ◎ SY			

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	9.00-10.30 B PY	10.00-11.30 B AY technique		9.00-10.30 ◎ PY	10.00-11.30 B PY	
						12.00-13.30 ◎ PY
				17.00-18.30 ◎ AY	16.00-17.30 M PY	
18.30-20.00 ◎ PY	19.00-20.30 M PY	18.30-19.30 I PY	18.00-19.30 B PY	18.45-20.15 HY	strictly flow in Unterbilk	
20.15-21.45 HY	20.45-22.00 I PY	19.45-20.45 YFR	19.45-20.45 PI			18.00-19.30 B PY

## UNTERBILK

Eine Kostenfreie Probestunde ist jederzeit möglich.

Es ist 30 Min. vor/nach den Kursen geöffnet

## DERENDORF