























Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	 09:30 - 10:45 <b>Yoga+ Flow</b> Basic 1 - 2 (Julia) Ab 31.8.2021 NEU	 09:30 - 10:45 <b>Yoga+ Flow &amp; Relax</b> Alle Level (Susanne / Oksana) P	  09:30 - 10:30 <b>Yoga+ Rücken-Fit</b> Alle Level (Oksana)			  11:00 - 12:15 <b>Yoga+ Summer Flow</b> alle Level (Bernadette) ab 18.7.2021
  18:00 - 19:00 <b>Yoga+ Yin</b> alle Level (Heike)	  18:30 - 19:30 <b>Yoga+ Happiness Flow</b> Basic 2 (Susanne / Moni) P	  18:15 - 19:45 <b>Yoga+ Flow, Medium</b> (Maja & Yoga+ Team Vertretungen)	  18:30 - 19:30 <b>Yoga+ Läufer &amp; Co</b> Alle Level (Susanne) (Bis 14.7.2021)	 18:00 - 19:30 <b>Yoga+ Yin</b> Alle Level (Patrizia)		 16:30 - 18:00 <b>Yoga+ Flow &amp; Relax</b> alle Level (Maja- engl.) (pausiert vom 23.7. - 10.9.)
	 20:00- 21:00 <b>Yoga+ Einsteiger</b> Absolut Beginner ab 7.9.2021 NEU	 18:30 - 19:45 <b>Yoga+ Slow Flow</b> Basic 1 - 2 (Sonja) (pausiert vom 21.7. - 25.8.) Raum 2	 18:30 - 19:30 <b>Yoga+ Ladder Flow</b> Alle Level (Susanne & Sabine) ab 29.7.2021 NEU	 18:30 - 19:45 <b>Yoga+ Inside Flow</b> Medium (Bernadette) ab 06.08.2021 NEU		 <b>Online / Livestream</b>  <b>Outdoor / Hof</b>  <b>Indoor / Studio</b>
 19:15 - 20:15 <b>Yoga+ Flow</b> alle Level (Lucas & Claudia)	  19:45 - 20:45 <b>Yoga+ Summerbody</b> alle Level (Moni) ab 6.7.2021 NEU	 20:00 - 20:45 <b>Yoga+ Meditation</b> Alle Level (Sonja) ab 7.9.2021 NEU Raum 2	  19:45 - 21:00 <b>Yoga+ Flow &amp; Relax</b> Medium (Claudia) ab 5.8.2021 NEU			 <b>Präventionskurs</b> gemäß § 20 Abs. 1 SGB V

... oder jederzeit in der Yoga+ Mediathek: ausgewählte Aufzeichnungen der Livestreams - on demand!

 **Teilnahme im Studio / indoor:** bitte Bitte bring einen max. 24h alten, negativen Corona-Test mit, Deinen vollständigen Impfnachweis (14 Tage nach 2. Impfung) oder eine bescheinigte Genesung. - Alle weiteren Hygiene- und Zutrittsregeln findest Du unter [www.yogaplust.de](http://www.yogaplust.de)

Yogaplust Studio Mainz - Breite Str. 28 - 55124 MZ-Gonsenheim - Tel.: 06131 540 29 39 - info@yogaplust.de - [www.yogaplust.de](http://www.yogaplust.de)