

# ONLINE ZOOM KURSPLAN

| MONTAG   | DIENSTAG   | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG  | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|--|--|---|---|--|---|---|
|  |  |   | 10.00–10.30 Uhr<br><b>Meditation<br/>mit Kati</b><br><br>853 8411 1866                    |  |   | 10.00–10.50 Uhr<br><b>Full Body Workout<br/>mit Jana</b><br><br>880 4029 6288 |
|  |  |   | 10.30–11.30 Uhr<br><b>Yoga<br/>mit Kati</b><br><br>853 8411 1866                          | 11.00–11.50 Uhr<br><b>Pilates<br/>mit Kati</b><br><br>815 9823 7696    | 10.30–12.00 Uhr<br><b>Vinyasa Flow Yoga<br/>mit Shirin</b><br><br>868 7218 5476 | 11.00–12.30 Uhr<br><b>Vinyasa Yoga<br/>mit Franziska</b><br><br>850 3033 1064 |
| 12.00–12.50 Uhr<br><b>Healthy Loft Workout<br/>mit Kati</b><br><br>814 3406 3099 | 16.30–17.00 Uhr<br><b>Meditation<br/>mit Kati</b><br><br>872 6626 8242     |   |   | 12.00–12.50 Uhr<br><b>Rückenflow<br/>mit Kati</b><br><br>882 1078 1898 | 13.00–13.50 Uhr<br><b>Ladyliner Dance<br/>mit Laura</b><br><br>823 0305 4309    |   |
|  | 17.00–17.45 Uhr<br><b>Rückenflow<br/>mit Kati</b><br><br>872 6626 8242     |   |   | 17.30–18.20 Uhr<br><b>deepWORK™<br/>mit Darja</b><br><br>870 5887 7655 |   |   |
| 18.00–18.50 Uhr<br><b>Pilates<br/>mit Kati</b><br><br>859 1121 9051              | 18.00–18.50 Uhr<br><b>BODEGA®<br/>mit Kati</b><br><br>899 5745 7899        | 18.30–20.00 Uhr<br><b>Vinyasa &amp; Yin Yoga<br/>mit Franziska</b><br><br>816 1792 6828 | 18.00–18.50 Uhr<br><b>Faszienflow &amp; Pilates<br/>mit Darja</b><br><br>886 1022 4330    |  |   |   |
| 19.00–19.50 Uhr<br><b>deepWORK™<br/>mit Irena / Darja</b><br><br>894 1794 6987   | 19.00–20.30 Uhr<br><b>Vinyasa Yoga<br/>mit Shirin</b><br><br>816 6002 1897 |   | 19.00–19.50 Uhr<br><b>KORCE® – Functional<br/>Training mit Darja</b><br><br>835 7253 1155 |  |   |   |

*Ladyline Loft*  
YOGA & MORE

Stromstraße 39  
 10551 Berlin–Moabit  
**Telefon:** 030 / 7 7 90 69 90  
**E-Mail:** info@ladyline-loft.de  
**Internet:** www.ladyline-loft.de