

KURSPLAN						
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				11.00–11.50 Uhr Pilates	11.00–11.50 Uhr Pilates Flow	11.00–12.15 Uhr Global Yoga Basics
				815 9823 7696	876 8744 8676	850 3033 1064
12.00–12.50 Uhr Healthy Loft Workout	16.30–17.00 Uhr Meditation & Breathwork			12.00–12.50 Uhr Rückenflow	12.00–12.50 Uhr Yoga Flow	12.30–13.20 Uhr Pilates
814 3406 3099	872 6626 8242			882 1078 1898	880 4473 1732	895 0262 6790
	17.00–17.45 Uhr Rückenflow	17.15–18.05 Uhr Pilates Sculpt	17.30–18.20 Uhr Healthy Loft Workout	17.00–18.30 Uhr Vinayasa Flow Yoga	<i>Ladyline Loft</i> 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	
	872 6626 8242	841 5771 9252	879 1059 9065	837 0848 1865		
18.00–18.50 Uhr Pilates	18.00–18.50 Uhr BODEGA® (Bodyworkout meets Yoga)	18.30–19.20 Uhr Pilates & Faszienflow	18.30–19.20 Uhr Pilates x Strength		<i>Ladyline Loft</i> 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	
836 4427 7922	899 5745 7899	816 1792 6828	883 9181 8453			
19.00–20.15 Uhr Yoga (Basics)	19.00–20.30 Uhr Vinyasa Yoga & Yin Yoga				<i>Ladyline Loft</i> 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	
821 9998 8434	816 6002 1897					

i An jedem letzten Freitag im Monat:
Yoga 60 Min. + Sauna 30 Min.