

# KURSPLAN

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

*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