

APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER
1. April 10:00 – 11:30 Power Yoga I – II	13. Mai 10:00 – 11:30 Surya Namaskar Sonnen- gruß Spezial mit Maria	10. Juni 10:00 – 12:30 Workshop „Die Kunst der Ausrichtung“ mit Regina	1. Juli 10:00 – 11:30 Power Yoga I – II	5. August 10:00 – 11:30 Virabhadrasana – Krieger Spezial mit Maria	2. September 10:00 – 11:30 Power Yoga I – II
8. April 10:00 – 11:30 Detox Yoga – Frühjahrskur für Deinen Körper mit Anja	20. Mai 10:00 – 12:00 Partner Yoga Special mit Carsten & Claudia	24. Juni 10:00 – 11:30 Power Yoga I – II	15. Juli 10:00 – 11:30 Beach Yoga in Laboe mit Carsten	19. August 10:00 – 11:30 Power Yoga I – II	16. September 14:00 – 15:30 Spiegel Yoga mit Sabrina (im MOVE Kursraum) & Vorankündigung Yoga Seminar mit Swami Mukti (weitere Infos folgen)
29. April 10:00 – 11:30 Power Yoga „Love & Peace“ mit Regina			22. Juli 10:00 – 11:30 Poweryoga Core mit Maria		23. September 10:00 – 12:30 Workshop „Jivamukti meets Yin“ mit Regina

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30 – 9:30 Pilates	8:30 – 9:30 Morgen-Yoga	9:00 – 10:30 Yoga & aktive Entspannung		9:00 – 10:00 Power Yoga Basic	
9:00 – 10:30 Rücken Yoga	9:30 – 11:00 Klassik-Yoga	10:30 – 11:30 Pilates I	10:00 – 11:30 Vital Yoga	10:15 – 11:15 Mama & Baby Yoga	ab 10:00 siehe Eventkalender ↑
			10:30 – 11:30 Stretching & Entspannung		
		18:00 – 19:00 Qigong		17:00 – 18:30 Pilates	16:30 – 18:00 Yoga & aktive Entspannung
18:00 – 19:30 Yoga für Jedermann	19:00 – 20:00 Pilates	18:00 – 19:30 Yoga Stressmanagement	18:00 – 19:30 YIN-Yoga	18:00 – 19:30 Yoga für Jedermann	
18:30 – 19:30 Power-Yoga Basic		19:00 – 20:00 Power Yoga I			
	19:30 – 21:00 Power Yoga I	19:45 – 20:30 Meditation	19:30 – 21:00 Power Yoga I		

- Pilatesraum
- Yogaraum
- Meditationsraum

börjops

Erleben Sie Wellness & Sport auf mehr als 8.000 qm · Kompetenz und Vielfalt seit 2006 · Umfangreiches Kursprogramm · hochmoderne Trainingsflächen · Saunalandschaft mit Solebad
Söhren 47 · 24232 Schönkirchen · Telefon 0 43 48 - 91 15 10
www.mare-kiel.de · f /mare.kiel

HOCHWERTIGE GERÄTE, VIELFÄLTIGES KURSPROGRAMM,
PERSÖNLICHE TRAINERBETREUUNG – HIER HÄNGEN SIE
IHREN INNEREN SCHWEINEHUND PROBLEMLOS AB.

Kinderbetreuung

Unsere
Spaß-Pauschale:
Kinderbetreuung im
Kids Club für
nur 20,- € mtl.



Mo, Di, Do, Fr 8:45 – 10:45 Uhr
Mo, Mi, Fr 16:00 – 19:00 Uhr
Sa, So 9:45 – 14:00 Uhr

**UNSERE
ÖFFNUNGSZEITEN**

Mo 7:00 – 23:00 Uhr
Di 8:00 – 23:00 Uhr
Mi 7:00 – 23:00 Uhr
Do 8:00 – 23:00 Uhr
Fr 7:00 – 22:00 Uhr
Sa – So 9:00 – 20:00 Uhr

MARE „aktiver leben“

MARE „aktiver leben“

© Fotos: Les Mills, MARE

KURSPLAN

Frühjahr/Sommer 2017

