Flow Dance Loft

Zelgli 3, 5452 Oberrohrdorf

+41787736600 //
flowdanceloft@gmail.com

flowdance.ch

STUNDENPLAN

ab SEPTEMBER 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00	**Monday Morning Flow** Hatha Yoga 9:00-10:15 Annja	**Dance Yoga** 9:00-10:00 Petra Daniele	**ATHLETICFLOW** mit Petra 8:30-9:30 // NEU AB SEPTEMBER! mrjams-yoga-heart.ch	T-Bow // 8:30-9:30 Slingness // 9:45-10:45 bewegung pur antriebskraft.ch mit Sibylle Hausherr	**Ballett für Erwachsene** 9:30-10:30 // Deborah	**Yoga Morning Flow** mit Mirjam's Yoga Heart 8:45-9:45 mirjams-yoga-heart.ch	**Saturday Morning Flow** Indoor/Outdoor Yoga mit Taryn 9:00-10:15 oder 8:30-9:45
10:00			**Kreativer Kinderballett** ab 3 // 9:30-10:15 Taryn				
11:00			**Golden Yoga/ Slow Flow** Andrea 10:45-11:45				**Sonntag**
14:00	Montags mit Taryn **Kreativer Kinderballett** 2. Klasse // 14:30-15:20		**KiDS YOGA** 14:00-15:00 Manuela Gassmann Anmeldung: kidsyoga@gman.ch		Nita **Kreativer Kinder Jazz** 4-6 Jahren // 14:00-14:50		**Teens Yoga Flow** Mirjam's Yoga Heart 10:00-11:00 alle 2. Wochen mirjams-yoga-heart.ch
15:00	**Pre - Ballett** 2. Kiga/ 1. Kl.// 15:30-16:15	**Pre - Ballett mit Taryn** ab 1. Kiga // 15:00-15:50	**Pre - Ballett mit Deborah** 3- 4 Jahren// 15:00-15:45		**Contemporary Jazz Dance** ab 8 // 15:00-15:50	KIDS/TEENS FREITAGS NEUE ZEITEN AB OKTOBER!	
16:00	**Pre - Ballett** 3. Klasse // 16:25-17:15	**Pre-Ballett** ab 1. Kl// 16:00-16:50	**Pre-Ballett** ab 1. Kl.// 16:00-16:50 Deborah	**Ballett mit Taryn** ab 9 // 16:15-17:15 Taryn	**Contemp. Jazz Dance** 4. Kl // 16:00-17:00		
17:00	**Ballett** 3 & 4. Klasse // 17:25-18:25	**Ballett** ab 9 // 17:00-18:00	**Breaking** 8-10// 17:00 - 18:00 B boy Cho	**Contemporary Jazz Dance** ab 5. Kl // 17:30-18:45	**Contemporary Jazz Dance** ab 10 // 17:10-18:25		
18:00	**Ballett & Pre-Pointe** ab 10 // 18:30-19:45	**Ballett** ab 5. Kl // 18:05-19:20	**Contemporary Modern Dance** Teens & Adults 18:30-19:50 Lhamo	**Contemporary Jazz Dance** Teens 19:00-20:30	**Ballett für Erwachsene** 18:30-19:30 mit Deborah	**YOGA SPECIALS mit Mirjam** **Monatlich** **Voll Mond Yoga** Mirjam's Yoga Heart mirjams-yoga-heart.ch	
19:00	**YIN YOGA** mit Mirjam's Yoga Heart 20:00 - 21:00 mrjams-yoga-heart.ch NEU AB SEPTEMBER!	**Free Your Mind** **Cardio Dance Flow** 19:45-20:45// Moni	**Wednesday Evening Yoga Flow** 18:45-20:00	**Rückbildungskurs** 19:30-20:30 www.rueckbildung.ch mit Lina Svedhage	**Yoga meets Pilates** Petra 18:30-19:30 mirjams-yoga-heart.ch		
20:00			**Wednesday Evening Yoga Flow** 20:15-21:30 Andrea		**Vinyasa Open Flow** mit Mirjam's Yoga Heart 20:00 - 21:15 mrjams-yoga-heart.ch		
21:00							

T-Bow // 18:00 -19:00
Slings Myofaziales Training // 19:10 - 20:10
bewegung pur antriebskraft.ch

Gratis Schnupperlektionen für Kinder & Jugendliche können jederzeit besucht werden. Bitte mit Voranmeldung.

Wenn ein Kurs derzeit ausgebucht ist, haben wir eine Warteliste. // Erwachsene Schnupperlektionen 20.- //