

Flow Dance Loft

Zelgli 3, 5452 Oberrohrdorf
 +41787736600 //
 flowdanceloft@gmail.com
 flowdance.ch



STUNDENPLAN

ab Januar 2023



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9:00	Monday Morning Flow Hatha Yoga 9:00-10:15 Annja	Dance Yoga 8:45-9:45 Petra Daniele	ATHLETICFLOW mit Petra 8:30-9:30 mrjams-yoga-heart.ch	Kreativer Kinderballett ab Kiga // 8:45-9:30	T-Bow // 8:30-9:30 Slingness // 9:45-10:45 bewegung.psa antriebskraft.ch	Ballett für Erwachsene 9:00-10:00 // Deborah	Yoga Morning Flow mit Mirjam's Yoga Heart 8:45-9:45 mirjams-yoga-heart.ch
10:00		Pilates Barre 8:45-9:45 Petra Daniele		Kreativer Kinderballett ab 3 // 9:40-10:25 Taryn		Saturday Morning Flow Indoor/Outdoor Yoga mit Taryn 9:00-10:15 oder 8:30-9:45	
11:00		NEU AB 17. Januar 2023	Golden Yoga/ Slow Flow Andrea 10:45-11:45		mit Sibylle Hausherr		
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			Sonntag	
15:00	Pre - Ballett 2. Kiga/ 1. Kl. // 15:30-16:15	Pre - Ballett mit Taryn ab 2. Kiga // 15:00-15:50	Pre - Ballett mit Deborah 3- 4 Jahren // 15:00-15:45			Nita Kreativer Kinder Jazz 4-6 Jahren // 14:30-15:20	
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			Contemporary Jazz Dance ab 8 // 15:30-16:20	
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	Ballett mit Taryn ab 9 // 16:25-17:25 Taryn		Contemporary Jazz Dance ab 9 // 16:30-17:30	
18:00	Ballett & Pre-Pointe ab 10 // 18:30-19:45	T-Bow // 18:00 - 19:00 Slings Myofaziales Training // 19:10 - 20:10	Contemporary Modern Dance Teens & Adults 18:30-19:50 Lhamo	Contemporary Jazz Dance ab 5. Kl // 17:30-18:45	Yoga meets Pilates Petra 18:30-19:30 mirjams-yoga-heart.ch	Contemporary Jazz Dance Pre-Teens & Teens // 17:45-19:00	
19:00		Free Your Mind Cardio Dance Flow 19:45-20:45 // Moni	Wednesday Evening Yoga Flow 18:45-20:00	Mom Fitness 19:00-19:50 www.rueckbildung.ch ab Januar 2023		Ballett für Erwachsene 18:30-19:30 mit Deborah	
20:00			Wednesday Evening Yoga Flow 20:15-21:30 Andrea	Rückbildungskurs 19:30-20:30 www.rueckbildung.ch mit Lina Svedhage (ab 15. Februar 2023 20:05-21:15)	Vinyasa Open Flow mit Mirjam's Yoga Heart 20:00 - 21:15 mirjams-yoga-heart.ch	YOGA SPECIALS Monatlich mit Mirjam z.B. Voll Mond Yoga Mirjam's Yoga Heart mirjams-yoga-heart.ch	
21:00							

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.- // Alle Erwachsenenkurse können mit Flow Erwachsene Abos besucht werden // Mehr Info: 0787736600