

# JAYMA

# Kursplan YOGA & PILATES

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Meditation  
nur mit Anmeldung

9:30 – 10:45  
YOGA 40, 50+  
Belle

9:30 – 10:45  
YOGA 60, 70+  
Belle

16:00 – 17:00  
PILATES  
Gabriele

17:15 – 18:15  
PILATES  
Michael

17:00 – 18:15  
GENTLE FLOW YOGA  
Gosia

17:00 - 18:30  
YIN YOGA  
Belle

18:30 – 19:45  
VINYASA YOGA  
Mayla

18:30 – 19:45  
POWER FLOW YOGA  
Gosia

18:30 – 19:45  
KUNDALINI YOGA  
Belle

18:30 - 19:45  
YOGA BEGINNER  
Belle

20:00 – 21:00  
PILATES  
Michael

**KOSTENLOSE PROBESTUNDE!**

Bitte meldet Euch an:  
Email [post@jayma.de](mailto:post@jayma.de)  
Telefon 030 890 624 03 oder  
WhatsApp 0160 840 10 90

●  
**INTERESSE AN NEUEN KURSEN  
???**  
Ab drei Teilnehmern eröffnen wir  
gerne  
neue Kurse  
(Yoga/Pilates/Meditation)  
**MELDE DICH !!!**

●  
**25% Rabatt  
für alle Neueinsteiger**

