



STADT ASCHAFFENBURG

Bewegung im Park

vom 1. Aug. bis 26. Sept. 2020, immer am Samstagvormittag

1. und 8. August 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Meditation
10:00 - 10:45 Uhr	Yoga Basic
11:00 - 11:45 Uhr	Yoga Basic
15. und 22. August 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Yoga aktiv
10:00 - 10:45 Uhr	Yin Yoga
11:00 - 11:45 Uhr	Yoga Meditation
29. August 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Pilates Basic
10:00 - 10:45 Uhr	Pilates
11:00 - 11:45 Uhr	Faszienpilates
5. September 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Breakletics - HIIT the Beat
10:00 - 10:45 Uhr	Functional Training-Burn
11:00 - 11:45 Uhr	Functional Training-Strength
12. September 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Yoga Basic
10:00 - 10:45 Uhr	Yoga aktiv
11:00 - 11:45 Uhr	Faszienyoga
19. September 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Breakletics - HIIT the Beat
10:00 - 10:45 Uhr	Functional Training-Burn
11:00 - 11:45 Uhr	Vinyasa Yoga
26. September 2020	
9:00 - 9:45 Uhr	Pilates Basic
10:00 - 10:45 Uhr	Pilates
11:00 - 11:45 Uhr	Faszienpilates

Kostenloses Programm der Stadt Aschaffenburg

Vorankündigung:
Park Schönbühl, auf der Wiese gegenüber dem blauen Kleinstadler.
Keine Durchleitung bei Unwetter und Regen!

Die Teilnahme ist nur mit Abgabe der Kontaktdaten sowie Zustimmung der Hygieneregeln und Datenschutzbestimmungen möglich. Diese finden Sie zum Download und Ausfüllen unter www.aschaffenburg.de/gesundheitsaktuell




EL-CLUB
LIVESTRIVING
BY JOSE OBERLE


