

YOGA & PILATES WOCHE PAROS 18. – 25. Mai 2024

SO	MO	DI	MI	DO	FR
9:00 Welcome Pilates Reto	9:00 (75 Min) Yoga Chakra Flow Stéfanie	9:00 (75 Min) Vinyasa Flow mit Meditation Stéfanie	9:00 Pilates Functional Training Reto	9:00 Bodyforming Reto	9:00 (75 Min) Hatha Yoga - go with the flow Stéfanie
11:00 Info und kleiner Rundgang in Naousa	11:00 Wanderung auf einem 1000 Jahre alten byzantinischen Weg*				11:00 Ausflug nach Antiparos*
		14:00 Inselrundfahrt			
18:00 (75 Min) Gentle Vinyasa Yoga Stéfanie	18:00 Pilates Legs Reto		18:15 Pilates BEACH mit Fotosession Stéfanie	18:00 Pilates Stretch Stéfanie	18:00 Pilates Alignment Reto
		und Sundowner			
				Gemeinsames ABENDESSEN	

*zusätzlich buchbare Ausflüge Zusatzprogramm | werden durchgeführt bei genügend Anmeldungen