



# Robinson

Zentrum für  
Pilates | Yoga | Rebalancing

# Kursplan

Zentrum für Pilates | Yoga | Rebalancing  
Dorothee Robinson  
Am Nierholz 1  
41469 Neuss

Tel.: 02137 - 149 98 60  
Mobil: 0172 - 209 81 46  
info@robinson-yoga.de  
www.robinson-yoga.de

## Kursplan ab 6. Januar 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ELKE 9:30 - 10:45 Hatha Yoga sanft + Online	DORO 10:00 - 11:00 <b>Osteo Pilates + Online</b> (mit Gewichten)	DORO / HARALD 10:00 - 11:00 <b>Pilates + Online</b>	JULIA B. 09:45 - 11:00 Faszien-/Yin Yoga + Online	KERSTIN 08:30 - 9.45 Yoga Vinyasa flow für alle + Online	ELKE 10:00 - 11:15 Yin Yoga + Online	KATJA / SIA 10:00 - 11:15 Yoga Vinyasa flow für alle + Online
				DORO 10:00 - 11:00 <b>Pilates &amp; Dehnungen</b> Bewegungstherapie + Online		
DORO 12:00 – 13:00 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	DORO 11:15 – 12:15 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	LINSEY 16:00 - 17:00 DERYA 18:15 – 19:15 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	DERYA 17:00 – 18:00 oder 19.30 – 20.30 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	DERYA 19.15 - 20:15 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	LINSEY 11:30 – 12:30 12:40 - 13:40 <b>Pilates Reformer &amp; Co*</b> (alle Pilatesgeräte)	
DORO 17:00 - 18:00 <b>Dehnungen</b> Bewegungstherapie + Online		DORO 17:00-18:00 <b>Faszien Pilates + Online</b>			Für die Online Kurse benötigt Ihr zu Hause entsprechendes Zubehör. Bitte nachfragen!	DORO Workshop Datum siehe Aushang 14.30 -17.30 * <b>Dehnungen nach</b> <b>Liebscher &amp; Bracht</b> Bewegungstherapie
DORO 18:15 - 19:15 <b>Osteo Pilates + Online</b> (mit Gewichten)	JULIA 18:30 - 19:45 Yoga Vinvasa flow + Online	DORO 18:15 – 19:15 <b>Dehnungen</b> Bewegungstherapie + Online	DERYA 18:15-19:15 <b>Pilates + Online</b>	DORO 18:00 - 19:00 <b>Pilates + Online</b>	<b>Bitte um vorherige Reservierung über die Robinson- Butterfly-App!</b>  *separate Anmeldung nötig, mit Zuzahlung!	
ELKE 19:45 - 21:00 Yin Yoga + Online	JULIA 20:00 - 21:00 <b>Rücken Yoga + Online</b> sanft + langsam + achtsam	DERYA 19.:30 – 20:30 <b>Pilates + Online</b>	SIA 19:30 - 20:45 Vinyasa Yoga flow + Online	BRITTA 19:15 - 20:30 Hatha Yoga/Entspannung	Zubehör für Online zuhause notwendig.  <b>Änderungen vorbehalten!</b>	