

# Inside Yoga Kursplan · gültig ab 03.09.2018 · ALL YOU NEED IS INSIDE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>7:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Mirijam		<b>7:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Arthur			
		<b>8:00 Uhr, 60 Minuten</b> Sunrise Yoga Lv. 1 Laura		<b>10:00 Uhr, 60 Minuten</b> YIN & YANG Faszien Yoga mit der Inoroll®, Andrea		
	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Alexey	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Hatha Yoga Lv. 1 Hie	<b>10:00 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Marie	<b>11:00 Uhr, 60 Minuten</b> Core Yoga Lv. 1 Bettina / Kaia	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Good morning hips Lv. 1 Diana	<b>10:00 Uhr, 90 Minuten</b> Easy Sunday Yoga Lv. 1 Caroline
<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Hie	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Alexey	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 2 Young Ho	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Andrea	<b>12:30 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung für Körper & Geist Lv.1, Eva/Kaia	<b>12:30 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Doro	<b>12:30 Uhr, 90 Minuten</b> Hatha Yoga & Meditation Lv. 1, Rebecca
					<b>14:00 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga Lv. 1 Michael	<b>14:30 Uhr, 90 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 2 Rebecca
					<b>15:45 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Kaia	
<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Gesunde Ausrichtung Lv. 1, Stina / Lisa	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Caroline	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv.1 Hie	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Vinyasa Flow Lv. 1 Hie	<b>17:15 Uhr, 60 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Diana	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Aerial Flow Yoga Start up für Einsteiger, Marie	<b>17:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Inside Yoga Team
<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Young Ho	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Breathe in & Stretch out Lv. 1, Alexey	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Karola	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Killing me softly Lv. 2 Manuela	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Power up & Slow down Lv. 3, Diana	<b>17:00 Uhr, 90 Minuten</b> Vinyasa Flow & Stretch Lv. 2, Ami	
<b>19:00 Uhr, 75 Minuten</b> Asana & Pranayama Lv. 1 Alexey	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> YIN & YANG Faszien Yoga mit der Inoroll®, Doro	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 2 Manuela	<b>18:45 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Flow Lv. 2 Hie	<b>19:30 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch & Relax Lv. 1 Leo		
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Flow & Stretch Lv. 2 Katja	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Lv. 1 Ami	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Pranayama, Meditation & Asanas, Lv. 1, Alexey	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Stretch Lv. 1 Hilmi			
<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Inside Yoga Start up für Einsteiger, Hie	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Power up & Slow down Lv. 3, Alexey	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Orthopädisches Yoga Lv. 1 Young Ho	<b>20:15 Uhr, 75 Minuten</b> Yin Yoga Start up für Einsteiger, Michael			

## Inside Yoga Levels

### Start up

Für alle Yogis, die mit Yoga neu beginnen

### Level 1

Für alle Yogis, die bereits Yoga-Erfahrungen gesammelt haben

### Level 2

Für alle geübten Yogis, die ihre Erfahrungen vertiefen möchten

### Level 3

Für alle fortgeschrittenen Yogis, mit Kraft & Ausdauer

## Informationen

### SUNRISE TARIF

Gültig für alle Yogakurse bis einschl. Kurs-Start bis 15:45 Uhr

### Sauna Öffnungszeiten

Mo.– Fr. von 17:00 – 22:00 Uhr  
Sa.– So. von 11:00 – 19:00 Uhr



## Unsere Preise für Mitglieder

<b>Mitgliedschaften inkl. Sauna</b>	
Aufnahmegebühr einmalig	59 €
<b>Sunrise Tarif, Kurse bis 15:45 Uhr</b>	
Je Woche, 24 Monate Laufzeit	12 €
Je Woche, 12 Monate Laufzeit	14 €
Je Monat, 12 Monate Laufzeit	60 €
<b>Alle Kurse ohne Limit</b>	
Je Woche, 24 Monate Laufzeit	19 €
Je Woche, 12 Monate Laufzeit	22 €
Je Monat, 12 Monate Laufzeit	95 €
<b>Studenten-Schüler-Azubi</b>	
Altersbegrenzung bis 30 Jahre	
Aufnahmegebühr einmalig	29 €
Je Woche, 12 Monate Laufzeit	15 €
Je Monat, 12 Monate Laufzeit	65 €

<b>VIP-Mitgliedschaften inkl. Sauna und alle Kurse</b>	
Aufnahmegebühr einmalig	59 €
<b>1 Personaltraining je Monat mit Classic Lehrer*</b>	
Je Woche, 24 Monate Laufzeit	35 €
Je Woche, 12 Monate Laufzeit	40 €
Je Monat, 12 Monate Laufzeit	170 €
<b>4 Personaltrainings je Monat mit Classic Lehrer*</b>	
Je Monat, 12 Monate Laufzeit	380 €
* PT Lehrer Aufschlag flexibel buchbar je Einheit	
Senior Teacher 25 € / * Master Teacher	50 €
<b>Massagen</b> nur vor Ort im Inside Yoga mit Terminanfrage	
30 Minuten: 49 €	45 Minuten: 59 €
60 Minuten: 79 €	
<b>Aerial Yoga Tuchleihgebühr</b> je Einheit	
	2 €

<b>Personal Trainings Karten</b>	
inkl. 60 Minuten Personal Training & Sauna	
<b>Einzel-PT-Karte</b>	
Classic Lehrer	95 €
Senior Lehrer	120 €
Master Lehrer	145 €
<b>5-er PT Karte</b>	
Classic Lehrer	440 €
Senior Lehrer	580 €
<b>10-er PT Karte</b>	
Classic Lehrer	880 €
Senior Lehrer	1110 €

Mitgliedschaften haben eine Mindestlaufzeit von 1 Jahr und können mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen schriftlich gekündigt werden. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um 3 Monate mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen bei Vertragsende. Für Mitglieder-Kunden inkl.: Handtuchservice, Sauna und Wellnessbereich. \*Bitte beachten: der Preis der VIP-Mitgliedschaft richtet sich nach dem jeweiligen Lehrer und ist mit einem Aufschlag ergänzbar.

**Inside Yoga App GRATIS verfügbar im Appstore & Google Play · [www.facebook.com/InsideYoga](http://www.facebook.com/InsideYoga) · [www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de)**

## Unsere Preise für Nicht-Mitglieder

<b>Kurskarten ohne Sauna</b>	
Einzelstunde	22 €
10er-Kurskarte	190 €
5er-Kurskarte	105 €
<b>Kurskarten mit Sauna</b>	
4 Wochen Kurskarte inkl. Sauna*	130 €
Zehner-Kurskarte inkl. Sauna*	230 €
Tageskarte inkl. Kurse & Sauna*	55 €
1 Saunabesuch* pro Tag	10 €
* Bitte Saunaöffnungszeiten beachten	
<b>Handtuch-Service</b>	
Handtuch klein	1,50 €
Handtuch groß	2,50 €

<b>Personal Trainings Karten</b>	
inkl. 60 Minuten Personal Training & Sauna	
<b>Einzel-PT-Karte</b>	
Classic Lehrer	115 €
Senior Lehrer	140 €
Master Lehrer	165 €
<b>5-er PT Karte</b>	
Classic Lehrer	540 €
Senior Lehrer	650 €
<b>10-er PT Karte</b>	
Classic Lehrer	1025 €
Senior Lehrer	1275 €

<b>Aerial Yoga Tuchleihgebühr</b>	
Je Einheit	2 €
<b>Massagen</b> nur vor Ort im Inside Yoga mit Terminanfrage	
30 Minuten	59 €
45 Minuten	69 €
60 Minuten	89 €

Inside Yoga  
Stephanstraße 3  
60313 Frankfurt  
Tel. + 49 69 91 31 55 07  
[www.insideyoga.de](http://www.insideyoga.de)  
Mail: [info@insideyoga.de](mailto:info@insideyoga.de)

