AIRYOGA Stundenplan ab Januar 2010

Oberdorfstrasse 2 8001 Zürich 043 499 01 01 www.airyoga.ch

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1		Studio 1	Studio 2	Studio 1
6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton		8:30-10:00 Ashtanga Level 3* Vollständige 1. Serie Michael Hamilton	8:45-10:15 Vinyasa Flow **Advanced Level** Renée	
NEU NEU NEU NEU 10:00-11:00 Vinyasa Flow Susanna		**NEU NEU NEU NEU** 10:00-11:00 Hatha Yoga Gisela		9:30-11:00 Vinyasa Flow Adrian	**NEU NEU NEU NEU** 10:45-11:45 (Tanja) Rückbildungsyoga	10:00-11:00 Baby & me (Nina)		10:00 - 11:00 Ayur Yoga (Susanna)		10:30-12:00 Ashtanga L2* Michael Hamilton	10:45-12:15 Vinyasa Flow Vera (***)	11:00-12:30 Vinyasa Flow Vera (***)
12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	12:00-13:00 Prenatal Yoga (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow (Adrian)		12:00-13:00 Lunch Flow (Joana)	**NEU NEU NEU NEU** 12:15-13:15 Prenatal Yoga (Tanja)	12:00-13:00 Ashtanga Lunch Flow (Nina)		12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	12:00-13:00 Prenatal Yoga (Nina)	12:15-13:45 Basic Hatha Yoga Frank		
			17:00-18:30 Hatha Yoga Claudia **(Spez.Preis)****					16:45-17:45 Prenatal Yoga (Nina/Sandra)				
18:15-19:45 Vinyasa Flow Vera	19:00-20:30 Hatha Yoga Frank (***)	18:00-19:30 Ashtanga Vinyasa L2* Michael Hamilton	19:00-20:30 Basic Vinyasa Yoga Adrian	18:00-19:00 Prenatal Yoga (Nina)	18:30-20:00 Basic Vinyasa Yoga Kimi	18:30-20:30 Hatha Flow Frank (***)	17:30-19:00 Basic Anusara Michael	18:00-19:30 Hatha Restorative Yoga Claudia				18:00-19:30 Vinyasa Flow Adrian
20:00-21:30 Basic Vinyasa Yoga Adrian		19.45-21:15 Anusara Yoga Salome		19:15-20:45 Ashtanga Vinyasa L2* Michael Hamilton (***)			19:30-21:00 Anusara Yoga Michael					
							21:15-ca.21:45 Stille Meditation					

Für kurzfristige Lehrer-/Stundenplanänderungen bitte auf www.airyoga.com den Wochenstundenplan konsultieren oder SMS senden: GET YOGA an 9292

Für alle Levels (Yogakenntnis nötig)	Für Anfänger geeignet	Ashtanga Kenntnisse erforderlich	***Gratis Klasse***

***Ashtanga Yoga Klassen:**
Level 1: Nur Standing Poses - diese Klasse bieten wir nicht an!
Level 2: Erste Serie bis Navasana
Level 3: Vollständige Erste Serie
Die Ashtanga Mysore Klassen finden bei Neu- und Vollmond nicht statt!

****Diese Klasse kostet nur Fr. 20.-**

(***) Platz-Reservation möglich! Siehe dazu mehr im Internet!

AIRYOGA