

AIRYOGA Stundenplan ab Mai 2018

Studio Fabrikstrasse

Fabrikstrasse 10 8005 Zürich 044 422 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 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2
							7:00-9:30 e Morning Open Hatha Yoga Practice Stephen						
09:30-11:00 d/e Hatha Yoga Frank		09:30-11:00 d/e Hatha Yoga Frank		09:00-11:00 e Hatha Yoga Stephen		10:00-11:30 d/e Intermediate Hatha Yoga Mirjam				10:15-11:45 d/e Hatha Flow Mirjam			
12:00-13:00 d Lunch Flow (Andrés)		12:00-13:00 d/e Lunch Flow (Frank)		12:00-13:00 e Lunch Flow (Gisela)		12:00-13:00 d/e Lunch Flow (Mirjam)		12:00-13:00 d/e Lunch Flow (Maria)		12:00-13:30 e Vinyasa Yoga Claire	11:00-12:30 d/e Basic Vinyasa Claudia	11:00-12:30 d/e Ashtanga Half Primary Julia	10:30-12:00 d/e Hatha Yoga Fabian
18:15-19:45 e Hatha Yoga Stephen	18:00-20:00 e Ashtanga Mysore Chiara	18:15-19:45 e Hatha Yoga Stephen	19:00-20:30 d/e Basic Hatha Yoga Natalia	18:15-19:45 e Hatha Yoga Anya	18:00-20:00 e Ashtanga Mysore Miriam	18:15-19:45 e Hatha Yoga Anya	19:00-20:30 d Basic Vinyasa Flow Kimi	18:30-20:15 d/e Hatha Flow Silvana	18:00-20:00 e Ashtanga Mysore Annette				18:15-19:45 d/e Hatha Yoga Nina Isabel
20:00-21:15 e Pranayama/Meditation Stephen	20:15-21:30 d/e Anusara Yoga (BASIC) Karin	20:00-21:30 d/e Yin Yoga Frank		20:00-21:30 d/e Hatha Flow with Deep Relaxation / Diana		20:00-21:30 d/e Vinyasa Flow Nina Isabel							

Für alle Levels (Yogakennntnis nötig) Auch für Anfänger geeignet

Ashtanga Yoga Klassen:
Half Primary: Erste Serie bis Navasana
Full Primary: Vollständige Erste Serie

e: Unterricht in englischer Sprache
d: in deutscher Sprache
d/e: je nach Bedarf auf deutsch oder englisch