AIRYOGA Stundenplan ab November 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 Hatha Yoga Self Practice Stephen							
09:30-11:00 **d/e** Hatha Yoga Frank		09:30-11:00 **d/e** Hatha Yoga Frank		9:00-11:00 **e** Hatha Yoga Stephen		10:00-11:30 **d/e** Intermediate Hatha Yoga Mirjam				10:15-11:45 **d/e** Hatha Flow Mirjam			10:30-12:00 **d/e** Hatha Yoga Fabian
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	
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 **d/e** Vinyasa Yoga & Meditaiton 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 (Yogakenntnis 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