

AIRYOGA Stundenplan ab Januar 2018

Studio Oberdorfstrasse

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

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
6:45-9:00 Ashtanga Mysore Style Simona		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					
10:00-11:30 Vinyasa Flow (Susanna)			10:00-11:00 Hatha Yoga (Gisela)	9:30-11:00 Vinyasa Flow Adrian Wirth		10:00-11:00 Baby & me (Nina)		10:00-11:00 d		8:30-10:00 Ashtanga Yoga Full Primary Michael Hamilton	8:45-10:15 Vinyasa Flow Sarah	8:30-10:30 Ashtanga Mysore Style Michael Hamilton	9:45-10:45 Pranayama/Meditation Anya
12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	10:30-12:00 Advanced Vinyasa Yoga Simona	10:30-11:30 Baby & me (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow (Adrian)	10:45-11:45 Rückbildungs- Yoga (Tanja)	12:00-13:00 Lunch Flow (Nina)	12:00-13:00 Ashtanga Lunch Flow (Nina)	10:30-12:00 Advanced Vinyasa Yoga Simona	10:00-11:00 d	10:30-12:00 Ashtanga Half Primary Michael Hamilton	10:45-12:15 Vinyasa Flow Silvana	11:00-13:00 Advanced Hatha Yoga Anya	
	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Carla)	12:00-13:00 Ashtanga Lunch Flow (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow (Nina)	12:00-13:00 Lunch Flow (Adrian)	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Tanja)			12:00-13:00 Lunch Flow (Susanna)	12:15-13:15 Prenatal Yoga (Nina)	12:15-13:45 Basic Hatha Yoga Frank			
		13:30-15:00 Senioren Yoga Mira						17:00-18:00 d/e					
			17:00-18:30 Hatha Yoga Manuela (Spez.Preis)**					17:30-19:00 d/e	17:00-18:00 Ashtanga Beginners Salome				
18:30-20:30 Yin Yoga Frank	18:15-19:45 Vinyasa Flow Kimi	18:00-19:30 Ashtanga inspired Flow Chiara	19:00-20:30 Basic Vinyasa Flow Adrian	18:00-19:00 Prenatal Yoga (Nina)	18:30-20:00 Basic Vinyasa Flow Kimi	18:30-20:30 Hatha Flow Frank		19:30-21:00 d/e	18:30-20:00 Vinyasa Flow Elena	18:15-19:45 Hatha Restorative Jasmin		18:00-19:30 Vinyasa Flow Adrian	
	20:00-21:30 Basic Vinyasa Flow mit Chanting (Adrian)	19:45-21:15 Vinyasa Flow Marie		19:15-20:45 Ashtanga Half Primary Nina				21:15-ca.21:45 Stille Meditation					

**Diese Klasse kostet nur Fr. 20.-

Für alle Levels (Yogakennntnis nötig) Auch für Anfänger geeignet Ashtanga Kenntnisse erforderlich **Gratis Klasse**

***Ashtanga Yoga Klassen:**
 Half Primary: Erste Serie bis Navasana
 Full Primary: Vollständige Erste Serie
 Led Intermediate: Zweite Serie mit Schwerpunkt auf Rückbeugen, Hüftöffnern und Armbalancen.
Die Ashtanga Mysore Klassen finden bei Neu- und Vollmond nicht statt!

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