

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