

# AIRYOGA Stundenplan ab November 2017

## 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
09:30-11:00 <b>d/e</b> Hatha Yoga Frank		09:30-11:00 <b>d/e</b> Hatha Yoga Frank		9:00-11:00 <b>e</b> Hatha Yoga Stephen						10:15-11:45 <b>d/e</b> Hatha Flow Mirjam			
12:00-13:00 <b>d</b> Lunch Flow (Andrés)		12:00-13:00 <b>d/e</b> Lunch Flow (Frank)		12:00-13:00 <b>e</b> Lunch Flow (Gisela)				12:00-13:00 <b>d/e</b> Lunch Flow (Maria)		11:00-12:30 <b>d/e</b> Basic Vinyasa Claudia	11:00-12:30 <b>d/e</b> Ashtanga Half Primary Simona	10:30-12:00 <b>d/e</b> Hatha Yoga Fabian	
18:15-19:45 <b>e</b> Hatha Yoga Stephen	18:00-20:00 <b>e</b> Ashtanga Mysore Chiara	18:15-19:45 <b>e</b> Hatha Yoga Stephen	19:00-20:30 <b>d/e</b> Basic Hatha Yoga Natalia	18:15-19:45 <b>d/e</b> Hatha Yoga Anya	18:00-20:00 <b>e</b> Ashtanga Mysore Miriam	18:15-19:45 <b>e</b> Hatha Yoga Anya	19:00-20:30 <b>d</b> Basic Vinyasa Flow Kimi	18:30-20:15 <b>d/e</b> Hatha Flow Silvana / Manuela	18:00-20:00 <b>e</b> Ashtanga Mysore Salome			18:15-19:45 <b>d/e</b> Hatha Yoga Nina Isabel	
20:00-21:30 <b>d/e</b> Basic Hatha Yoga Karin	20:15-21:15 <b>e</b> Pranayama/Meditation Stephen	20:00-21:30 <b>d/e</b> Yin Yoga Frank		20:00-21:30 <b>d/e</b> Hatha Flow with Deep Relaxation / Diana		20:00-21:30 <b>e</b> Vinyasa Flow Maria							

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