


# Stundenplan

## bambus Yoga Pilates GmbH

Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster, www.yogapilates.ch, info@yogapilates.ch 076 412 6570

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30 - 09.45 Aerial Yoga (Esther)			09.00 - 10.00 Power Yoga (Anja)		
			10.30 - 11.30 Senioren Yoga	10.15 - 11.15 TRX (Alice)	9.30 - 10.30 TRX (Vanessa)
		16:15 - 17:15 Kinderyoga ( Anna)			
17.30 - 18.30 TRX (Alice)	17.30 - 18.30 Pilates (Julia)	17.45- 18:45 TRX light (Julia)	17.45 - 18.45 Chi Yoga ( Cristian)	18.00 - 19.00 TRX Offene Stunde	
19.00 - 20.00 Pilates (Ceyda)	18.45 - 20.00 Aerial Yoga (Olga)	19.00 - 20.00 TRX (Julia)	19.00 - 20.00 Yoga für Schwangere (Tania)	19.15 - 20.30 Aerial Yoga	
20.15 - 21.30 Ashtanga Flow	20.15 - 21.15 TRX Advanced	20.15 - 21.15 Pilates (Jennifer)			

1. Quartal: 8. Januar bis 22. April 2018 (Sportferien 19. Feb. bis 4. Mrz)
2. Quartal: 7. Mai bis 16. Juli 2018
3. Quartal: 20. August bis 7. Oktober 2018

Keine regulären Kurse an folgenden Feiertagen:  
 - Gründonnerstag Abend, Karfreitag, Ostermontag, 1. Mai  
 - Auffahrt, Freitag nach Auffahrt, Pfingstmontag