

# Stundenplan

## bambus Yoga Pilates GmbH

Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster, [www.yogapilates.ch](http://www.yogapilates.ch), [info@yogapilates.ch](mailto:info@yogapilates.ch) 076 412 6570

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	6.30 - 7.30 Early Bird				
	8.00 - 9.00 Pilates		8.30 - 9.30 Pilates		09.00 - 10.15 Rückbildung mit Pilates
8.45 - 9.45 Pilates	9.10 - 10.10 Pilates	9.00 - 10.00 Yoga für Schwangere			10.30 - 11.45 Pilates für Einsteiger
10.00 - 11.15 Mama Baby Yoga	10.20 - 11.20 Pilates (Kleingruppe)	10.15 - 11.15 Chi Yoga	10.00 - 11.15 Mama Baby Yoga	10.00 - 11.00 Power Yoga	
12.15 - 13.15 Power Yoga		12.15 - 13.15 Yin Yoga	12.15 - 13.15 Pilates	12.15 - 13.15 Pilates	
13.45 - 14.45 Senioren Yoga			13.45 - 14.45 Senioren Yoga		
15.00 - 16.00 Senioren Yoga	16.15 - 17.15 Senioren Yoga		15.00 - 16.00 Senioren Yoga	17.45 - 19.00 Yin Yoga	
17.30 - 18.30 Yoga für Schwangere	17.30 - 18.30 Yoga für Schwangere	17.45 - 18.45 Power Yoga	17.50 - 18.50 Power Yoga	19.30 - 21.00 Friday Yoga Flow (Cristian)	
19.00 - 20.00 Pilates	19.00 - 20.00 Power Yoga	19.00 - 20.00 Pilates	19.10 - 20.25 Power Yoga für Fortgeschrittene		
20.15 - 21.15 Pilates	20.15 - 21.15 Power Yoga	20.15 - 21.15 Pilates			



- 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
- 4. Quartal: 22. Oktober bis 23. Dezember 2018

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