

# Ferienprogramm Herbst 2021

Raum: in der Regel OG, ausser Aerial und TRX und speziell bezeichnet

## Montag 11. Oktober 2021

12:15 Uhr	Ferienlektion Yoga 60 Min	Andrea	60 Min
18:30 Uhr	Pilates für alle (zoom live / 7 Tage streamen)	Tania	60 Min
20:00 Uhr	Ashtanga Yoga	Andrea	75 Min

## Dienstag 12. Oktober 2021

06:30 Uhr	Ferienlektion Early Bird Yoga 60 Min	Sandra	60 Min
18:00 Uhr	Ferienlektion Yoga 60 Min	Daniela	60 Min
18:45 Uhr	Aerial Yoga für Alle (Ferien)	Vanessa	75 Min
20:15 Uhr	Ferienlektion Inside Flow (Ritmo Yoga)	Monica	60 Min
20:15 Uhr	TRX Advanced (Ferien)	Vanessa	60 Min

## Mittwoch 13. Oktober 2021

### Donnerstag 14. Oktober 2021

18:30 Uhr	Yoga für Schwangere 60 Min (Raum Winterthurerstr.)	Annika	60 Min
-----------	--	--------	--------

### Freitag 15. Oktober 2021

18:00 Uhr	Ferienlektion Yin Yoga 75 Min	Sandra	75 Min
18:00 Uhr	TRX Training für Alle (Ferien)	Vanessa	60 Min

### Samstag 16. Oktober 2021

10:45 Uhr	Rückbildung Surprise	Vanessa	60 Min
-----------	----------------------	---------	--------

## Sonntag 17. Oktober 2021

### Montag 18. Oktober 2021

17:30 Uhr	TRX Training für Alle (Ferien)	Alice	60 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Pilates 60 Min	Céline	60 Min

## Dienstag 19. Oktober 2021

06:30 Uhr	Ferienlektion Early Bird Yoga 60 Min	Sandra	60 Min
18:45 Uhr	Aerial Yoga für Alle (Ferien)	Vanessa	75 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Yoga 60 Min	Tetjana	60 Min
20:15 Uhr	Ferienlektion Inside Flow (Ritmo Yoga)	Monica	60 Min
20:15 Uhr	TRX Advanced (Ferien)	Vanessa	60 Min

## Mittwoch 20. Oktober 2021

18:45 Uhr	TRX Training für Alle (Ferien)	Vanessa	60 Min
19:00 Uhr	Ferienlektion Pilates 60 Min	Alice	60 Min

## Donnerstag 21. Oktober 2021

10:00 Uhr	Ferienlektion Mama Baby Rückbildung	Esther	75 Min
17:45 Uhr	Ferienlektion Yoga 60 Min	Esther	60 Min
19:00 Uhr	Aerial Yoga für Alle (Ferien)	Esther	75 Min
19:00 Uhr	Yoga für Schwangere 60 Min (Raum Winterthurerstr.)	Annika	60 Min

## Samstag 23. Oktober 2021

09:00 Uhr	Good Morning Yoga Flow 90'	Tetjana	90 Min
-----------	----------------------------	---------	--------