

STUNDENPLAN aktuell



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.15 Yoga Rücken Nacken Schulter JoEllen	8.30 Pilates Conny	8.30 Pilates Regula	8.30 Pilates Conny	8.15 Yoga Vinyasa Sibylle
9.45 Pilates Sibylle	9.45 Pilates Michèle	9.45 Yoga (60 Min.) Basics Conny	9.45 Pilates Regula	9.00 Nordic Pilaking Sibylle	10.00 Pilates Sibylle
				9.45 Pilates Conny	
12.15 Pilates Sina	12.15 Pilates Sibylle	12.15 Pilates Conny	12.15 Pilates Conny	12.15 Yoga (60 Min.) Lunchtime Flow JoEllen	
	13.30 Seniorenfit Sibylle				
17.30 Pilates Sibylle		17.30 Pilates Alexandra			
17.45 Yoga Slow Ginnie	18.00 Pilates Miriam	17.45 Yoga Rücken Nacken Schulter JoEllen	18.00 Yoga (60 Min.) Basics Conny		
18.45 Pilates Sibylle		18.45 Pilates Alexandra			
19.15 Yoga Vinyasa Ginnie	19.15 Pilates Miriam	19.15 Yoga Ashtanga JoEllen	19.15 Pilates Fabia		

- Yoga-Lektionen dauern i.d.R. 75 Minuten (Ausnahme: Vermerk 60 Min.), Pilates-Lektionen 60 Minuten.
- Nordic Pilaking-Lektionen dauern 75- 90 Minuten und finden draussen (in Bubendorf) statt.
- Gelb markierte Pilates-Lektionen finden im Relaxraum im Sportcenter in Bubendorf statt.
- Bitte melde dich für deine Lektion an, damit wir für dich einen Platz reservieren können.
- Kurzfristige Abmeldungen **ab 24 Stunden vor** Lektionsbeginn werden verrechnet.

Ardna Yoga Pilates
Meyer-Wiggli-Strasse 3
4410 Liestal
+41 76 593 09 59
info@ardna.ch / www.ardna.ch