

STUNDENPLAN Herbstferien 1. Woche

Montag 28.09.	Dienstag 29.09.	Mittwoch 30.09.	Donnerstag 01.10.	Freitag 02.10.	Samstag 03.10.
		8.30 Pilates Conny	8.30 Pilates Regula	8.30 Pilates Conny	
9.45 Pilates Sibylle	9.45 Pilates Michèle	9.45 Yoga (60 Min.) Basics Conny	9.45 Pilates Regula	9.00 Nordic Pilaking Sibylle	
12.15 Pilates Sina	12.15 Pilates Sibylle	12.15 Pilates Conny	12.15 Pilates Conny		
	13.30 Seniorenfit Sibylle				
17.45 Yoga Slow JoEllen	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 Fabia			
	19.15 Pilates Miriam		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