

STUNDENPLAN Herbstferien 2. Woche

Montag 05.10.	Dienstag 06.10.	Mittwoch 07.10.	Donnerstag 08.10.	Freitag 09.10.	Samstag 10.10.
		8.30 Pilates Franziska	8.30 Pilates Regula	8.30 Pilates Regula	8.15 Yoga Vinyasa Sibylle
9.45 Pilates Sibylle	9.45 Pilates Michèle		9.45 Pilates Regula	9.00 Nordic Pilaking Sibylle	10.00 Pilates Sibylle
12.15 Pilates Sina	12.15 Pilates Sibylle	12.15 Pilates Regula	12.15 Pilates Regula		
	13.30 Seniorenfit Sibylle				
17.45 Yoga Slow Sibylle	18.00 Pilates Miriam	17.45 Yoga Rücken Nacken Schulter Sibylle	18.00 Yoga (60 Min.) Basics Regula		
18.45 Pilates Fabia		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