

# STUNDENPLAN PILATES ZÜRICH

Ab 17. September 2018

TAG	ZEIT	TRAINING	LEVEL	TRAINER	STUDIO
Montag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Allegro
	14:30 – 15:30	Rückbildung mit / ohne Baby		Veronika <sup>d</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Sara <sup>d, e, i</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	II	Sara <sup>d, e, i</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	II-III	Sandra <sup>d, e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro	I-II	Sandra <sup>d, e</sup>	Allegro
Dienstag	12:15 – 13:15	Mindful Pilates		Seraina <sup>d, e</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates & MOTR® *	I-II	Stephan <sup>d, e</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	II-III	Stephan <sup>d, e</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	I-II	Timur <sup>d, e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Faszien Pilates	II-III	Timur <sup>d, e</sup>	Allegro
Mittwoch	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Pilates
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Timur <sup>d, e</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	I-II	Veronika <sup>d</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates & TRX® *	I-II	Timur <sup>d, e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Pilates	I	Jeanette <sup>d</sup>	Allegro
Donnerstag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Veronika <sup>d</sup>	Allegro
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft		Veronika <sup>d</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Pilates	I-III	Seraina <sup>d, e</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Aerial Yoga **		Timur <sup>d, e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro in italiano / en français	I-II	Concetta <sup>i, f</sup>	Allegro
	20:15 – 21:15	Rückbildung ab 20.09.2018		Seraina <sup>d, e</sup>	Pilates
Freitag	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Timur <sup>d, e</sup>	Pilates
	12:15 – 13:15	Allegro	I-II	Timur <sup>d, e</sup>	Allegro
	17:45 – 18:45	Allegro	I-II	Sara <sup>d, e, i</sup>	Allegro
Samstag	10:00 – 11:00	Pilates	I-II	Wiebke <sup>d, e</sup>	Pilates
	11:15 – 12:15	Pilates & Schwangerschaft		Wiebke <sup>d, e</sup>	Pilates
	13:00 – 14:00	bodyART® *		Susanne <sup>d, e</sup>	Pilates
Sonntag	16:45 – 17:45	Sunday Matwork Special	I-II	Team Pilates Zürich	Pilates
	18:00 – 19:00	Sunday Allegro Special	I-II	Team Pilates Zürich	Allegro

\* Gültig mit dem Matten Abo

\*\* Gültig mit dem Allegro Abo

Stufen: I = Beginner, II = Mittel, III = Fortgeschritten

Unterrichtssprachen: d = deutsch, e = english, i = italiano, f = français

# STUNDENPLAN PILATES ZÜRICH

Ab 17. September 2018

TAG	ZEIT	TRAINING	LEVEL	TRAINER	STUDIO
Montag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Allegro
	14:30 – 15:30	Rückbildung mit / ohne Baby		Veronika <sup>d</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Sara <sup>d,e,i</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	II	Sara <sup>d,e,i</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	II-III	Sandra <sup>d,e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro	I-II	Sandra <sup>d,e</sup>	Allegro
Dienstag	12:15 – 13:15	Mindful Pilates		Seraina <sup>d,e</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates & MOTR® *	I-II	Stephan <sup>d,e</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	II-III	Stephan <sup>d,e</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	I-II	Timur <sup>d,e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Faszien Pilates	II-III	Timur <sup>d,e</sup>	Allegro
Mittwoch	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Pilates
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Patricia <sup>d</sup>	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Timur <sup>d,e</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	I-II	Veronika <sup>d</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates & TRX® *	I-II	Timur <sup>d,e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Pilates	I	Jeanette <sup>d</sup>	Allegro
Donnerstag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Veronika <sup>d</sup>	Allegro
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft		Veronika <sup>d</sup>	Pilates
	19:00 – 20:00	Pilates	I-III	Seraina <sup>d,e</sup>	Allegro
	19:00 – 20:00	Aerial Yoga **		Timur <sup>d,e</sup>	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro in italiano / en français	I-II	Concetta <sup>i,f</sup>	Allegro
	20:15 – 21:15	Rückbildung ab 20.09.2018		Seraina <sup>d,e</sup>	Pilates
Freitag	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Timur <sup>d,e</sup>	Pilates
	12:15 – 13:15	Allegro	I-II	Timur <sup>d,e</sup>	Allegro
	17:45 – 18:45	Allegro	I-II	Sara <sup>d,e,i</sup>	Allegro
Samstag	10:00 – 11:00	Pilates	I-II	Wiebke <sup>d,e</sup>	Pilates
	11:15 – 12:15	Pilates & Schwangerschaft		Wiebke <sup>d,e</sup>	Pilates
	13:00 – 14:00	bodyART® *		Susanne <sup>d,e</sup>	Pilates
Sonntag	16:45 – 17:45	Sunday Matwork Special	I-II	Team Pilates Zürich	Pilates
	18:00 – 19:00	Sunday Allegro Special	I-II	Team Pilates Zürich	Allegro

\* Gültig mit dem Matten Abo

\*\* Gültig mit dem Allegro Abo

Stufen: I = Beginner, II = Mittel, III = Fortgeschritten

Unterrichtssprachen: d = deutsch, e = english, i = italiano, f = français