

STUNDENPLAN PILATES ZÜRICH

Ab Februar 2019

TAG	ZEIT	TRAINING	LEVEL	TRAINER	STUDIO
Montag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Patricia ^d	Allegro
	14:30 – 15:30	Rückbildung mit / ohne Baby		Patricia ^d	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates & Schwangerschaft		Claudia ^{d, e}	Allegro
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Sara ^{d, e, i}	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	II	Sara ^{d, e, i}	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	II-III	Sandra ^{d, e}	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro	I-II	Sandra ^{d, e}	Allegro
Dienstag	12:15 – 13:15	Pilates (neu mit Stephan)	I-II	Stephan ^{d, e}	Pilates
	17:45 – 18:45	Allegro	I-II	Stephan ^{d, e}	Allegro
	19:00 – 20:00	Allegro	II-III	Stephan ^{d, e}	Allegro
	19:00 – 20:00	Pilates	I-II	Timur ^{d, e}	Pilates
	20:15 – 21:15	Faszien Pilates	II-III	Timur ^{d, e}	Allegro
Mittwoch	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Patricia ^d	Pilates
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Patricia ^d	Pilates
	17:45 – 18:45	Pilates & TRX®	I-II	Timur ^{d, e}	Pilates
	19:00 – 20:00	Allegro	I-II	Concetta ^{d, e}	Allegro
	19:00 – 20:00	bodyART®	I-II	Timur ^{d, e}	Pilates
20:15 – 21:15	Pilates	I	Jeanette ^d	Allegro	
Donnerstag	12:30 – 13:30	Allegro	I-II	Veronika ^{d, e}	Allegro
	17:45 – 18:45	Aerial Yoga ** (neu mit Sara)	I-III	Sara ^{d, e, i}	Pilates
	19:00 – 20:00	Pilates (neu mit Sara)	I-III	Sara ^{d, e, i}	Pilates
	20:15 – 21:15	Allegro in italiano / en français	I-II	Concetta ^{i, f}	Allegro
Freitag	09:45 – 10:45	Pilates	I-II	Timur ^{d, e}	Pilates
	12:15 – 13:15	Allegro	I-II	Timur ^{d, e}	Allegro
	17:15 – 18:15	Allegro (neu mit Timur)	I-II	Timur ^{d, e}	Allegro
	18:30 – 19:30	Rückbildung mit Pilates (ab 08.02.)		Claudia ^{d, e}	Pilates
Samstag	10:00 – 11:00	Pilates	I-II	Wiebke ^{d, e}	Pilates
	11:15 – 12:15	Pilates & Schwangerschaft		Wiebke ^{d, e}	Pilates
	13:00 – 14:00	bodyART® *		Susanne ^{d, e}	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 = Englisch i = italiano, f = français