

STUNDENPLAN MATTE TRAININGS

Ab 4.10.2021

TAG	ZEIT	TRAINING*	LEVEL	TRAINER*IN	STUDIO
Montag	09:00 – 10:15	ONLINE LIVE Hatha Yoga	I-III	Gisela	ONLINE
	12:00 – 13:00	Yoga	I-III	Jasmin	Sickingerstr.
	12:15 – 13:15	Pilates	I-III	Arlette	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Haeyeon	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	ONLINE LIVE Pilates	I-III	Timur	ONLINE
	19:00 – 20:00	ONLINE LIVE Pilates (in English)	II-III	Adva	ONLINE
	20:15 – 21:15	Pilates Power & Flexibility (ohne Zertifikat)	II-III	Sabine	Hotelgasse
Dienstag	07:00 – 08:00	Wake-up Pilates	I-II	Stefan	Hotelgasse
	10:45 – 11:45	Pilates Best Age		Haeyeon	Hotelgasse
	12:00 – 13:00	Faszien Pilates	I-III	Bea	Sickingerstr.
	12:15 – 13:15	Pilates meets Yoga	I-II	Arzu	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates	I-III	Sandra	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates & Slings	I	Sandra	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	ONLINE LIVE Pilates	II-III	Timur	ONLINE
	19:00 – 20:00	Pilates & TRX®	II-III	Jenny	Sickingerstr.
Mittwoch	08:00 – 08:30	ONLINE LIVE Functional Workout	I-III	Timur	ONLINE
	09:45 – 10:45	ONLINE LIVE PILATES	I-III	Timur	ONLINE
	12:15 – 13:15	Faszien Pilates	I-III	Bea	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Stephanie	Sickingerstr.
	17:45 – 18:45	ONLINE LIVE Hatha Yoga	I-III	Gisela	ONLINE
	19:00 – 20:00	Pilates (ohne Zertifikat)	I-II	Colette	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates Power & Flexibility	II-III	Stephanie	Sickingerstr.
	20:15 – 21:15	Yin & Relax Pilates	I-II	Team Bern	Sickingerstr.
Donnerstag	07:00 – 08:00	Wake-up Pilates	I-II	Stefan	Hotelgasse
	12:00 – 13:00	Pilates	I-III	Stephanie	Sickingerstr.
	17:45 – 18:45	Pilates	I-II	Simone	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Pilates	I-III	Simone	Hotelgasse
	19:00 – 20:00	Yoga	I-III	Jasmin	Sickingerstr.
Freitag	08:00 – 08:30	ONLINE LIVE Functional Workout	I-III	Timur	ONLINE
	08:30 – 09:30	Pilates	I-II	Myriam	Hotelgasse
	09:45 – 10:45	Pilates Best Age		Myriam	Hotelgasse
	11:00 – 12:00	Pilates meets Yoga	I-II	Arzu	Hotelgasse
	12:15 – 13:15	Pilates	I-II	Myriam	Hotelgasse
	17:45 – 18:45	Pilates Friday Night	I-III	Sandra	Hotelgasse
Samstag	10:15 – 11:15	ONLINE LIVE Pilates	I-III	Claudia	ONLINE
	10:15 – 11:15	Pilates	I-III	Arzu	Hotelgasse
Sonntag	10:00 – 11:00	Classical Pilates	I-III	Svetlana	Hotelgasse
	10:00 – 11:00	ONLINE LIVE Pilates	I-III	Amanda	ONLINE
	16:45 – 17:45	ONLINE LIVE Pilates	I-III	Team Zürich	ONLINE

* Falls nicht anders vermerkt, gilt für alle Trainings in unseren Studios bis auf Weiteres die ZERTIFIKATSPFLICHT.

Bitte halte dein Zertifikat sowie ein Personalausweis bereit, damit deine Trainerin oder dein Trainer dies vor dem Training kontrollieren kann.

TRAININGS OHNE ZERTIFIKATSPFLICHT finden ausschliesslich in geschlossenen Gruppen statt, die Anmeldung ist nur per E-Mail möglich.

Level: I = Beginner, II = Medium, III = Advanced

HYBRID: Mit ONLINE LIVE Übertragung Nur ONLINE