

Stundenplan im Klosterhof

Herbst / Winter 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Matte CHF 300.-	Matte CHF 300.-	Matte CHF 300.-	Matte CHF 320.-	Matte CHF 300.-
Reformer CHF 405.-	Reformer CHF 405.-	Reformer CHF 405.-	Reformer CHF 432.-	
Pilates 07.50 – 08.50 Pilates 09.00 – 10.00 Reformer Level 1 16.30 – 17.30 Reformer Level 2 17.30 – 18.30 bellicon Bounce 19.30 – 20.30	Reformer Level 2 07.45 – 08.45 Vinyasa Yoga 09.00 – 10.15 Vinyasa Yoga 60+ (Sanftes Yoga, Beweglichkeit, Mobilisation) 10.30 – 11.30 Pilates 18.15 – 19.15 Power Yoga 19.30 – 20.30	Reformer Level 1 08.00 – 09.00 Senioren Pilates & Gleichgewicht 17.00 – 18.00 Pilates 18.45 – 19.45 Pilates Männer 20.00 – 21.00	Reformer Level 1 07.30 – 08.30 bellicon Bounce 18.30 – 19.30 Vinyasa Yoga 19.45 – 21.00	Vinyasa Yoga 06.30 – 07.30 Pilates 07.50 – 08.50 Pilates/TRX 09.00 – 10.00 Senioren Pilates & Gleichgewicht 10.15 – 11.15
14.08.	15.08.*	16.08.	17.08.	18.08.
21.08.	22.08.	23.08.	24.08.	25.08.
28.08.	29.08.	30.08.	31.08.	01.09.
04.09.	05.09.	06.09.	07.09.	08.09.
11.09.	12.09.	13.09.	14.09.	15.09.
18.09.	19.09.	20.09.	21.09.	22.09.
25.09.*	26.09.	27.09.	28.09.	29.09.
02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.
09.10.*	10.10.*	11.10.*	12.10.*	13.10.*
16.10.*	17.10.*	18.10.*	19.10.*	20.10.*
23.10.*	24.10.*	25.10.*	26.10.*	27.10.*
30.10.	31.10.	01.11.*	02.11.	03.11.
06.11.	07.11.	08.11.	09.11.	10.11.
13.11.	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.
20.11.	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.
27.11.	28.11.	29.11.	30.11.	01.12.
04.12.	05.12.	06.12.	07.12.	08.12.*
11.12.	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.
18.12.	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.

Christine Biedermann
Pilates
079 706 51 25

Marina Branger
Vinyasa Yoga
079 635 11 25

Fränzi Camenzind
bellicon Bounce / Move
079 777 37 54

Ruth Arnet
Power Yoga
079 228 32 10

* Feiertage / Ferien

Vinyasa Yoga: Ferien nicht analog Schulferien

