

Stundenplan im Klosterhof Herbst / Winter 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Matte CHF 352.-	Matte CHF 352.-	Matte CHF 330.-	Matte CHF 330.-	Matte CHF 330.-
Reformer CHF 464.-	Reformer CHF 464.-	Reformer CHF 435.-	Reformer CHF 435.-	
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
12.08.	13.08.	14.08.	15.08.*	16.08.
19.08.	20.08.	21.08.	22.08.	23.08.
26.08.	27.08.	28.08.	29.08.	30.08.
02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.
09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.
16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.
23.09.	24.09.	25.09.*	26.09.	27.09.
30.09.	01.10.	02.10.	03.10.	04.10.
07.10.*	08.10.*	09.10.*	10.10.*	11.10.*
14.10.*	15.10.*	16.10.*	17.10.*	18.10.*
21.10.*	22.10.*	23.10.*	24.10.*	25.10.*
28.10.	29.10.	30.10.	31.10.	01.11.*
04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.
11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.
18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.
25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.
02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.
09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.
16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.

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

