# YogaFlowZug

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | Pranayama, 06:30 - 07:00<br>Hatha Yoga<br>07:00 - 07:45 | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | Morning Flow<br>08:30 - 09:30 | | | Hatha Yoga<br>08:30 - 09:30 | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | Hatha Yoga Flow<br>10:00 - 11:30<br>(bis Ende August, bei schönem Wetter: im Freien) | |
| 12:00 | | Lunch Flow<br>12:15 - 13:15<br>mit Chantal | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | Golden Oldies<br>(Männer ü65)<br>16:00 - 17:30<br>(ab 05.11.26) | | | |
| 17:00 | Yoga in der Rückbildung<br>17:15 - 18:15 | | Hatha Yoga<br>17:45 - 19:15 | | | | |
| 18:00 | | Hatha Yoga Flow<br>18:00 - 19:30 | | Aerial Yoga<br>18:00 - 19:15 | | Interesse an einem Raum?<br>Es hat noch freie Zeiten!<br>Bei Interesse melde dich bei:<br>info@yogaflowzug.ch | |
| 19:00 | Yoga in der Schwangerschaft<br>18:30 - 19:30 | | Privatgruppe<br>19:30 - 20:30 | | | | |
| 20:00 | Hatha Yoga Flow<br>19:45 - 21:15 | Yin Yoga & Yoga Nidra<br>19:45 - 21:15 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

Anmeldung über Homepage (www.yogaflowzug.ch) oder grad direkt über das Buchungssystem (SportsNow).
Registration through the website or directly through our booking system (SportsNow).

Alle Lektionen finden vor Ort statt. Mit 🎥 gekennzeichnet, gibt es diese Yogaeinheit auch per live-stream oder im Nachhinein als Videolektion.
All lessons take place on site. Marked with 🎥 this class is available by live-stream or by video recording.