

WEEKLY CLASS SCHEDULE from 16.04.2024
COURS HEBDOMADAIRES dès le 16.04.2024

| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | | THURSDAY | FRIDAY | | SATURDAY | SUNDAY |
|---|--|---|--|--|--|--|---|--|
| Studio 1 | Studio 1 | Studio 1 | Studio 2 | Studio 1 | Studio 1 | Studio 2 | Studio 1 | Studio 1 |
| | 7:00-8:00** Wake-up Yoga <i>Kamy</i> | 7:00-8:00 Warm Yoga <i>Kate</i> | | | | | 7:30-8:30 Warm Yoga <i>Maelle/Alex</i> | |
| 9:15-10:15 Pilates Matwork <i>Kelly</i> | 9:15-10:30 Power Flow <i>Tracy</i> | 9:15-10:30 Hatha Yoga <i>Ceylan</i> | | 9:15-10:45 Warm Yoga <i>Marit</i> | 9:15-10:30 Hatha Yoga <i>Andy</i> | 9:15-10:30 Seniors Yoga <i>Laura/Pascale</i> | 9:15-10:45 Warm Yoga <i>Kate</i> | 10:00-11:30 Hatha Flow <i>Andy</i> |
| 12:15-13:20 Hatha Flow <i>Andy</i> | 12:15-13:20 Core & Flow <i>Maelle</i> | | | 12:15-13:20 Hatha Yoga <i>Tracy</i> | 12:15-13:15 Pilates Matwork <i>Kelly</i> | | 11:00-12:00* Strength Training <i>Andy/Alicia</i> | |
| | 18:15-19:15 Total Sculpt <i>Kelly</i> | 18:30-19:45 Warm Flow <i>Maelle</i> | | 18:30-19:30 Warm Yoga <i>Maelle</i> | | | | 17:00-18:15 Warm Flow |
| 19:00-20:30 Warm Yoga <i>Marit</i> | 19:30-20:45 Mindful Movement <i>Andy</i> | | 19:00-20:00 Prenatal Yoga <i>Laura</i> | 19:45-20:45 Yin/Restorative <i>Andy/Claire</i> | | | | |

*This class takes place twice per month – check the online schedule for dates
Please register for class with our online booking system: yogamovesnyon.ch

*Ce cours a lieu deux fois par mois. Vérifier les dates sur la page des horaires en ligne
Veuillez réserver une place au cours désiré avec notre système de réservation en ligne: yogamovesnyon.ch

** Starting Tuesday 16.04.2024

** A partir du mardi 16.04.2024