

**WEEKLY CLASS SCHEDULE from 16.01.2023**  
**COURS HEBDOMADAIRES dès le 16.01.2023**

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 Warm Yoga <i>Heidi</i>					7:30-8:30 Warm Yoga <i>Kate</i>	
9:15-10:15 Pilates Matwork <i>Katja</i>	9:15-10:30 Hatha Yoga <i>Heidi</i>	9:15-10:30 Mindful Movement <i>Andrea</i>		9:15-10:45 Warm Yoga <i>Heidi</i>	9:15-10:30 Hatha Yoga <i>Andrea</i>	9:15-10:30 Seniors Yoga <i>Laura/Pascale</i>	9:15-10:45 Warm Yoga <i>Heidi</i>	10:00-11:30 Hatha Flow <i>Andrea</i>
12:15-13:20 Hatha Flow <i>Andrea</i>	12:15-13:20 Hatha Yoga <i>Forrest</i>	12:15-13:20 Hatha Yoga <i>Amrita</i>		12:15-13:20 Hatha Yoga <i>Céline</i>	12:15-13:15 Pilates Matwork <i>Katja</i>		11:00-12:00* Strength Training <i>Andrea</i>	
	18:15-19:10 Yogalates <i>Marius</i>	18:30-19:45 Warm Flow	18:45-19:45 Prenatal Yoga <i>Laura</i>	18:30-19:30 Warm Yoga				17:00-18:15 Warm Flow
19:00-20:30 Warm Yoga <i>Heidi</i>	19:30-20:45 Hatha Flow <i>Andrea</i>			19:45-20:45 Yin/Restorative <i>Kate</i>				

**\*This class takes place once per month – check the online schedule for dates**  
**Please register for class with our online booking system: [yogamovesnyon.ch](http://yogamovesnyon.ch)**

**\*Ce cours a lieu une fois par mois. Vérifier les dates sur la page des horaires en ligne**  
**Veillez réserver une place au cours désiré avec notre système de réservation en ligne: [yogamovesnyon.ch](http://yogamovesnyon.ch)**