

# Stundenplan

wellnES Esther Seitz, Kurse Bewegung & Entspannung

Winterthurerstr. 18b, 8610 Uster, [www.welln-es.ch](http://www.welln-es.ch), 076 502 33 27

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8:00 -9:00 <b>Pilates</b>		6:30 -7:30 Early Bird	
9:15 -10:30 <b>Mama Baby Yoga</b>	9:10 -10:10 <b>Pilates</b>	9:00 -10:00 <b>Yoga für Schwangere</b>		9:00 -10:00 Hatha Yoga
		10:15 -11:15 <b>sanftes Yoga &amp; Chi Ball</b>		
12:15 -13:15 <b>Power Yoga</b>				
	17:50 -18:50 <b>Power Yoga</b>		17:50 -18:50 <b>Power Yoga</b>	17:15-18:15 <b>Yoga für Schwangere</b>
	19:00 -20:00 <b>Power Yoga, Einsteiger</b>	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b>	19:10 - 20:25 <b>Power Yoga für Fortgeschrittene</b>	
	20:15 - 21:15 <b>Power Yoga</b>	20:15 -21:15 <b>Pilates</b>		