

## Yoga-Plan Januar bis April 2019

### JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

#### Montag Mittags-Yoga

Zeit: 12.30 - 13.45 Uhr  
Kurskosten: 14 Lektionen / Fr. 350.—

#### Dienstag Yoga

Zeit: 19.00 - 20.15 Uhr  
Kurskosten: 14 Lektionen / Fr. 350.—

### FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

#### Info und Anmeldung

Die Kurse finden im Saal an der Gemeindestrasse 19, 8032 Zürich statt. Tram 3 oder 8 bis Hottingerplatz, dann ca. 200m auf der Gemeindestrasse «Richtung See» laufen.

Bitte melden Sie sich baldmöglichst an:  
**Aleš Urbanczik**  
Tel. 043 888 92 92 oder [info@rolfyoga.com](mailto:info@rolfyoga.com)

Teilnehmer der Kurse können verpasste Stunden auch an einem anderen Tag nachholen. Drop-in Fr. 30.—.

Weitere Infos finden Sie unter: [www.rolfyoga.com](http://www.rolfyoga.com)

### MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
30						