

Maandag

09.00 tot ± 10.15	Pilates Fusion	Pranazaal	Babette
10.00 tot ± 11.30	Kundalini Fusion Yoga	Lotuszaal	Germaine
10.30 tot ± 12.00	Hatha & Restorative Yoga	Pranazaal	Mischa
19.00 tot ± 20.15	Critical Alignment Yoga, Basis & Rugklachten	Pranazaal	Laetitia
19.30 tot ± 21.00	Yin Yang Yoga	Lotuszaal	Ehud
20.30 tot ± 22.00	Critical Alignment Flow Yoga	Pranazaal	Laetitia

Dinsdag

17.00 tot ± 18.30	Mindfulness Yoga	Pranazaal	Isolde
18.45 tot ± 20.15	Mindfulness Yoga	Pranazaal	Isolde
19.20 tot ± 20.30	Pilates Fusion	Lotuszaal	Babette
20.30 tot ± 22.00	Vinyasa Flow Yoga	Pranazaal	Daniëlle
20.45 tot ± 22.00	Hatha & Restorative Yoga	Lotuszaal	Marina

Woensdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha & Restorative Yoga	Pranazaal	Kirsten
09.00 tot ± 10.30	Yin Yang Yoga	Lotuszaal	Arno
15.30 tot ± 16.30	Kinder Aerial Yoga 5-9 jaar	Pranazaal	Nicolien
16.45 tot ± 18.00	Aerial Yoga	Pranazaal	Nicolien
18.30 tot ± 20.00	Iyengar Yoga, Level 2	Pranazaal	Nadège
19.00 tot ± 20.15	Yin Yoga	Lotuszaal	Marieke
20.30 tot ± 21.45	Hatha & Restorative Yoga	Lotuszaal	Sabina
20.15 tot ± 21.45	Iyengar Yoga, Mixed level	Pranazaal	Nadège

Donderdag

17.45 tot ± 19.00	Yin Yoga	Lotuszaal	Marieke
19.30 tot ± 20.45	Aerial Yoga* reserveren	Pranazaal	Janneke/Nicolien
20.00 tot ± 21.30	Kundalini Fusion Yoga	Lotuszaal	Germaine

Vrijdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha & Restorative Yoga	Lotuszaal	Mischa
09.30 tot ± 11.00	Critical Alignment Yoga	Pranazaal	Laetitia
14.00 tot ± 15.00	Kinderyoga 4-6 jaar, groep aanmelden	Pranazaal	Monique
15.30 tot ± 16.30	Kinderyoga 7-10 jaar, groep aanmelden	Pranazaal	Monique
16.45 tot ± 17.45	Kinderyoga 11-12 jaar, groep aanmelden	Pranazaal	Monique
16.45 tot ± 17.45	Yoga 4 Teenagers, middelb.school, aanmelden	Lotuszaal	Sabina
19.30 tot ± 21.00	Zwangerschapsyoga, cursus start 4x per jaar	Pranazaal	Valerie/Kirsten

Zaterdag

09.00 tot ± 10.30	Vinyasa Flow Yoga	Lotuszaal	Daniëlle
09.00 tot ± 10.30	Critical Alignment Yoga	Pranazaal	Laetitia
10.45 tot ± 12.15	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
15.30 tot ± 17.00	Yin Yang Yoga	Lotuszaal	Jaap
18.00 tot ± 20.00	AcroYoga.1x per maand 2 uur playtime! **	Pranazaal	Carry

Zondag

08.30 tot ± 10.00	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
10.00 tot ± 11.30	Yin Yang Yoga	Lotuszaal	Ehud/Marieke
10.15 tot ± 11.45	Vinyasa Flow Yoga	Pranazaal	Jaap/Betty

* **Aerial Yoga** draag graag t-shirt met mouwtjes, reserveren via de website.

** **Acro Yoga** is gewoon op je abonnement of lessenskaart. Niet-leden betalen 15 euro.

Lesdata: 3 mrt, 28 april, 26 mei, 23 juni

Voor iedereen handig en prettig om te weten

Hoe werkt het bij YogaToday?

Je kunt flexibel zijn in je leskeuze, aantal en -tijdstip. Of je komt op vaste momenten voor meer 'weekritme'. Je kunt een abonnement of lessenskaart nemen of losse lessen volgen.

Het hele jaar is er les met uitzondering van de meeste officiële feestdagen. En circa 1 week sluiting rond kerst- en nieuwjaar. In de sommige schoolvakanties is er een vakantierooster. Bij mooi weer geven we ook lessen Buiten Yoga. Aan alle lessen kunnen beginners en gevorderden meedoen, tenzij anders aangegeven. Twijfel je welke les bij jou past, dan kan je altijd overleggen met ons, bel 06 – 215 72 555. Aan alle lessen, proeflessen of introductiemaand, kan je zonder reserveren meedoen.

Op tijd de les in!

We vragen je uiterlijk 5 minuten voor aanvang IN de ZAAL te zijn.

Dan sluiten we de deuren zodat lessen ongestoord en op tijd kunnen starten en iedereen z'n plekje heeft. 15 minuten voor aanvang van de les gaat de zaal/buitendeur open voor je.

Parkeerplek is altijd beschikbaar op de Groeneweg op het parkeerdek van Albert Heijn.

Lessen vol? In het begin van een seizoen zijn lessen vaak voller, tot iedereen z'n plekje heeft gevonden. Tot nu toe is er altijd plek. Gemiddeld zijn er 10-16 leerlingen. De ene leerling vindt een grote groep heerlijk en de ander houdt het graag klein. Ervaar wat jij je het prettigst vindt. Is een les stelselmatig druk, dan lijkt een extra les wenselijk. Wij zullen er alles aan doen dat in te passen.

Lesrooster: wel of geen les?

Aanpassingen in 't rooster kunnen plaatsvinden. Lessen erbij, verschoven of vervallen. Meestal bij een nieuw seizoen op basis van het voorgaande seizoen of als er workshops zijn. Dit staat op de website bij het rooster. In geval van ziekte/vakantie/etc. van een docent, regelen we vervanging of vervalt de les als dit niet gelukt is.

Lesrooster: reguliere lessen en workshops

Om ruimte te maken voor mooie workshops, passen we soms het rooster aan. Reguliere lessen gaan door, soms in een andere zaal en korter zodat iedereen op tijd met z'n dag verder kan.

Als je reguliere les dan korter is, mag je maximaal 2 lessen opeenvolgend doen zonder dat dit in mindering gaat van je standaard aantal lessen op je abonnement of lessenskaart.

Graag je aandacht

Mixed, Level 2? Alle lessen zijn in principe voor iedereen geschikt. Naar mate leerlingen vorderen, veranderen de lesbehoeften. Vandaar dat sommige lessen Level 2 zijn: yogi's die langer bezig zijn en meer uitdaging en/of verdieping willen. Twijfel je? Overleg of probeer het uit!

Zwanger, blessure, bepaalde klachten? Vertel dit altijd je docent zodat deze rekening met je kan houden. Voor yoga en zwangerschap lees op onze website de PDF: Zwanger en Yoga.

Yin Yoga lessen raden we je af als je last hebt van osteoporose of hypermobiele gewrichten hebt.

Aerial Yoga DRAAG svp een shirt met mouwtje (kort is OK) om de doeken schoon te houden!

Vinyasa Flow Yoga Circa half jaar ervaring met yoga en een goede fysieke conditie is aangeraden. Twijfel je? Probeer het eens uit.

Vragen? Kijk eens op www.yogatoday.nl bij: 'Beginnen?'

Heel veel plezier met je lessen!!!