

Maandag

08.45 tot ± 10.00	Pilates Fusion	Lotuszaal	Babette
10.00 tot ± 11.30	Fusion Yoga	Pranazaal	Germaine
10.15 tot ± 11.15	Slow Flow Vinyasa	Lotuszaal	Isolde
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	Pranazaal	Laetitia

Dinsdag

17.00 tot ± 18.30	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
18.45 tot ± 20.15	Yin & Restorative Yoga	Pranazaal	Isolde
19.15 tot ± 20.15	Pilates Fusion	Lotuszaal	Babette
20.30 tot ± 21.45	Hatha Yoga	Lotuszaal	Marina
20.30 tot ± 22.00	Vinyasa Flow Yoga	Pranazaal	Carry

Woensdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha Yoga***	Pranazaal	Kirsten
10.30 tot ± 11.45	Yin Yoga	Pranazaal	Kirsten
09.00 tot ± 10.30	Strong Hatha Yoga	Lotuszaal	Arno
15.30 tot ± 16.30	Kinder Aerial Yoga 5-9 jaar	Pranazaal	Nicolien
18.30 tot ± 20.00	Iyengar Yoga, Level 2	Pranazaal	Nadège
18.55 tot ± 20.10	Yin Yoga***	Lotuszaal	Marieke
20.15 tot ± 21.30	Iyengar Yoga, Mixed level	Pranazaal	Nadège
20.35 tot ± 21.45	Hatha Yoga***	Lotuszaal	Sabina

Donderdag

09.00 tot ± 10.15	Chi Neng Qigong	Pranazaal	Arno
17.45 tot ± 19.00	Yin Yoga	Lotuszaal	Marieke
19.00 tot ± 20.15	Critical Alignment	Pranazaal	Laetitia
20.00 tot ± 21.30	Kundalini Fusion Yoga	Lotuszaal	Germaine
20.30 tot ± 21.45	Aerial Yoga*	Pranazaal	Nicolien

Vrijdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha Yoga***	Pranazaal	Mischa
10.30 tot ± 12.00	Critical Alignment	Pranazaal	Eliza
14.00 tot ± 15.00	Kinderyoga 4-6 jaar, aanmelden	Pranazaal	Monique
15.30 tot ± 16.30	Kinderyoga 7-10 jaar, aanmelden	Pranazaal	Monique
16.45 tot ± 17.45	Kinderyoga 11-12 jaar, aanmelden	Pranazaal	Monique
16.45 tot ± 17.45	Yoga 4 Teenagers, middelb.school, aanmelden	Lotuszaal	Sabina

Zaterdag

09.00 tot ± 10.30	Vinyasa Flow Yoga	Lotuszaal	Danielle
09.00 tot ± 10.30	Critical Alignment	Pranazaal	Laetitia
10.45 tot ± 12.15	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
18.00 tot ± 20.00	AcroYoga. 1x per maand**	Pranazaal	Carry

26 jan, 23 feb, 23 mrt, 18 mei 2019

Zondag

08.30 tot ± 10.00	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
10.00 tot ± 11.15	Vinyasa Flow Yoga	Lotuszaal	Garnt
10.15 tot ± 11.45	Yin Yang Yoga	Pranazaal	Ehud

* **Aerial Yoga** als je zeker wilt zijn van plek reserveer via de website, draag t-shirt met mouwtjes.

** **Acro Yoga** is gewoon op je abonnement of lessenkaart.

*** Deze lessen kunnen wat drukker zijn.

Voor iedereen handig en prettig om te weten

Hoe werkt het bij YogaToday?

Je kunt per keer flexibel zijn in je leskeuze of je komt op vaste momenten voor meer 'weekritme'. Aan alle lessen kan je zonder reserveren meedoen. We werken met een 'vrij inloopsysteem'. Je kunt een abonnement of lessenkaart nemen of losse lessen volgen. Het hele jaar is er les met uitzondering van de meeste officiële feestdagen. En rond kerst-en nieuwjaar sluiten we circa een extra week. In de sommige schoolvakanties is er een vakantierooster. Bij mooi weer geven we ook lessen Buitenyoga. 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. Dat zelfde nummer kan je bellen voor een proefles. Of e-mail naar info@yogatoday.nl

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. 15 minuten voor aanvang van de les gaat de zaal/buitendeur open voor je. Parkeerplek is altijd beschikbaar in de straten rondom en bij het NS station (7 minuten lopen). Het oude stadscentrum van Weesp krijgt een nieuw parkeerplan met meer ruimte. Tot die tijd hou er rekening dat je niet direct voor de deur een plekje vindt.

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 8-16 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. Dit staat dagelijks op de site bij het rooster. In geval van ziekte/vakantie/etc. van een docent, regelen we vervanging of vervalt een les als vervanging 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 soms korter zodat iedereen op tijd met z'n dag verder kan. Als je reguliere les korter is, mag je maximaal 2 lessen opeenvolgend doen zonder dat dit in mindering gaat van je standaard aantal lessen op je abonnement of lessenkaart.

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 raden we je af als je last hebt van osteoporose of hypermobile 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!!!