

Lesrooster



2019
20 januari

Maandag

08.45 tot ± 10.00
10.00 tot ± 11.30
10.15 tot ± 11.15
19.00 tot ± 20.15
19.30 tot ± 21.00
20.30 tot ± 22.00

Pilates Fusion
Fusion Yoga
Slow Flow Vinyasa
Critical Alignment Yoga, Basis & Rugklachten***
Yin Yang Yoga
Critical Alignment Flow

Lotuszaal Babette
Pranazaal Germaine
Lotuszaal Isolde
Pranazaal Laetitia
Lotuszaal Ehud
Pranazaal Laetitia

Dinsdag

17.00 tot ± 18.30
18.45 tot ± 20.15
19.15 tot ± 20.15
20.30 tot ± 21.45
20.30 tot ± 22.00

Mindfulness Yoga & Meditatie
Yin & Restorative Yoga
Pilates Fusion
Hatha Yoga
Vinyasa Flow Yoga

Pranazaal Isolde
Pranazaal Isolde
Lotuszaal Babette
Lotuszaal Marina
Pranazaal Carry

Woensdag

09.00 tot ± 10.15
10.30 tot ± 11.45
09.00 tot ± 10.30
15.30 tot ± 16.30
18.30 tot ± 20.00
18.55 tot ± 20.10
20.15 tot ± 21.30
20.35 tot ± 21.45

Hatha Yoga***
Yin Yoga
Strong Hatha Yoga
Kinder Aerial Yoga 5-9 jaar
Iyengar Yoga, Level 2
Yin Yoga***
Iyengar Yoga, Mixed level
Hatha Yoga

Pranazaal Kirsten
Pranazaal Kirsten
Lotuszaal Arno
Pranazaal Nicolien
Pranazaal Nadège
Lotuszaal Marieke
Pranazaal Nadège
Lotuszaal Sabina

Donderdag

09.00 tot ± 10.15
18.00 tot ± 19.15
19.00 tot ± 20.15
20.00 tot ± 21.30
20.30 tot ± 21.45

Chi Neng Qigong
Yin Yoga
Critical Alignment
Kundalini Fusion Yoga
Aerial Yoga*

Pranazaal Arno
Lotuszaal Marieke
Pranazaal Laetitia
Lotuszaal Germaine
Pranazaal Nicolien

Vrijdag

09.00 tot ± 10.15
10.30 tot ± 12.00
14.00 tot ± 15.00
15.30 tot ± 16.30
16.45 tot ± 17.45

Hatha Yoga***
Critical Alignment
Kinderyoga 4-6 jaar
Kinderyoga 7-10 jaar
Yoga 4 Teenagers, middelb.school

Pranazaal Mischa
Pranazaal Eliza
Pranazaal Monique
Pranazaal Monique
Lotuszaal Sabina

Zaterdag

09.00 tot ± 10.30
09.00 tot ± 10.30
10.45 tot ± 12.15
18.00 tot ± 20.00

Vinyasa Flow Yoga
Critical Alignment
Mindfulness Yoga & Meditatie***
AcroYoga.1x per maand**
23 feb, 23 mrt, 18 mei 2019

Lotuszaal Danielle
Pranazaal Laetitia
Pranazaal Isolde
Pranazaal Carry

Zondag

08.30 tot ± 10.00
10.00 tot ± 11.15
10.15 tot ± 11.45

Mindfulness Yoga & Meditatie
Vinyasa Flow Yoga
Yin Yang Yoga (tot 1 maart eindtijd 11.30)

Pranazaal Isolde
Lotuszaal Garmt
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 lessenskaart 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 lesals 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 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 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!!!