

Lesrooster



2019
20 januari

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, **basis & rugklachten*****

Pranazaal Laetitia

19.30 tot ± 21.00

Yin Yang Yoga

Lotuszaal Ehud

20.30 tot ± 22.00

Critical Alignment Intens

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

18.00 tot ± 19.15

Yin Yoga

Lotuszaal Marieke

19.00 tot ± 20.15

Critical Alignment, mixed

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

Mindfulness Yoga & Meditatie

Lotuszaal Eliza

09.00 tot ± 10.15

Hatha Yoga***

Pranazaal Mischa

10.30 tot ± 12.00

Critical Alignment, **mixed level**

Pranazaal Eliza

14.00 tot ± 15.00

Kinderyoga 4-6 jaar

Pranazaal Monique

15.30 tot ± 16.30

Kinderyoga 7-10 jaar

Pranazaal Monique

16.45 tot ± 17.45

Yoga 4 Teenagers, middelb.school

Lotuszaal Sabina

Zaterdag

09.00 tot ± 10.30

Vinyasa Flow Yoga

Lotuszaal Danielle

09.00 tot ± 10.30

Critical Alignment, **mixed level**

Pranazaal Laetitia

10.45 tot ± 12.15

Mindfulness Yoga & Meditatie***

Pranazaal Isolde

18.00 tot ± 20.00

AcroYoga. 1x per maand ** 23 mrt, 18 mei

Pranazaal Carry

Zondag

08.30 tot ± 10.00

Mindfulness Yoga & Meditatie

Pranazaal Isolde

10.00 tot ± 11.15

Vinyasa Flow Yoga

Lotuszaal Garmt

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!!!