



Zomerrooster

maandag 1 juli t/m zondag 25 augustus 2019

21 zomerlessen per week plus SUP Yoga en Kinderyoga,
Vanaf 1 september in de Laurentiuskerk weer circa 35 lessen per week

Maandag

09.00 tot ± 10.15	Slow Flow Vinyasa	Pranazaal	Isolde
10.00 tot ± 11.30	Kundalinin Fusion Yoga (8 en 15 juli geen les)	Lotuszaal	Germaine
19.30 tot ± 21.00	Yin Yang Yoga	Lotuszaal	Ehud
20.00 tot ± 21.30	Critical Alignment Yoga* *	Pranazaal	Laetitia

Dinsdag

17.00 tot ± 18.30	Mindful Yin & Restorative Yoga	Pranazaal	Isolde
19.00 tot ± 20.15	Hatha Yoga	Pranazaal	Marina
19.15 tot ± 20.30	Pilates Fusion (30 juli t/m 20 aug geeft Erika les)	Lotuszaal	Babette
20.30 tot ± 22.00	Vinyasa Flow Yoga	Pranazaal	Carry

Woensdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha Yoga (24 en 31 juli geeft Mirjam les)	Pranazaal	Kirsten
19.30 tot ± 21.00	Iyengar Yoga	Pranazaal	Danielle
19.30 tot ± 20.45	Actieve Hatha Yoga in de Theetuin	Buiten*	Isolde
20.00 tot ± 21.30	Yin Fusion Yoga* *(3 en 10 juli Marieke, 17 juli Sabina, 24, 31 juli en 7 aug. Marina, 14 en 21 aug. Sabina)	Lotuszaal	Divers

Donderdag

09.00 tot ± 10.15	Chi Neng Qi Gong	Pranazaal	Arno
20.00 tot ± 21.30	Hatha Fusion Yoga (Sabina 18 juli en 15 augustus)	Pranazaal	Germaine

Vrijdag

09.00 tot ± 10.15	Hatha Yoga & Restorative Yoga	Pranazaal	Marina
10.30 tot ± 12.00	Critical Alignment (zie actuele wijzigingen vervangers)	Pranazaal	Mascha

Zaterdag

09.00 tot ± 10.30	Vinyasa Flow Yoga	Lotuszaal	Danielle
09.00 tot ± 10.30	Critical Alignment Yoga	Pranazaal	Laetitia
10.45 tot ± 12.15	Mindfulness Yoga & Meditatie	Pranazaal	Isolde
10.00 tot ± 11.30	SUP Yoga Workshops, opstap bij Fort Uitermeer, tevoren aanmelden, data 3 en 24 augustus	Buiten*	Nicolien

Zondag

09.00 tot ± 09.30	Mindfulness Meditatie met de elementen, strand	Buiten*	Isolde
09.45 tot ± 11.15	Sunday Morning Flow, strand Muiderberg	Buiten*	Divers
09.45 tot ± 11.15	Kinderyoga, strand Muiderberg, aanmelden s.v.p. (7 juli en 11 augustus Monique, 14 juli en 4 aug Claudia)	Buiten*	Monique
10.00 tot ± 11.30	SUP Yoga Workshops, opstap bij Fort Uitermeer, tevoren aanmelden, data 7 en 21 juli	Buiten*	Nicolien

* Zie op de website bij **Buitenyoga** hoe, wie, wat, waar en wat bij regen.

* * Deze lessen kunnen drukker zijn.

Alle lessen zijn in de zomer mixed level; iedereen kan dus meedoen.
Voor Vinyasa adviseren we een goede conditie en half jaar yoga-ervaring.

Kijk altijd vooraf op www.yogatoday.nl/rooster voor actuele wijzigen.

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 lessenkaart 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 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. 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 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 lessen 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!!!