

Lesrooster YogaToday

versie dd 11/3/2020

Hieronder vind je ons reguliere weekrooster. Op de website of via de momoyoga-app staan actuele wijzigingen in het dagelijkse lesrooster verwerkt.

ENG/NL Engels of combi Nederlands wanneer Engelstaligen in de les zijn. **15 minuten vóór de les opent de buitendeur, 5 minuten vóór de les zien**

we je graag op de mat. Ingang Laurentiuskerk is aan de zijkant: Blomstraat 36. De Pranazaal is 2 minuutjes lopen: Achtergracht 16. Geniet van je les!

Maandag		Docent	Zaal	Donderdag		Docent	Zaal
08.45 - 10.00	Pilates Fusion	Babette	Anahata	09.00 - 10.15	Chi Neng Qigong	Arno	Prana/Anahata
09.15 - 10.15	Uurtje Hatha Flow	Isolde	Lotus	18.00 - 19.15	Yin	Marieke	Lotus
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine	Grote Anahata	19.30 - 20.45	Critical Alignment basis/rugklacht	Laetitia	Anahata
17.30 - 18.30	Mannen Yoga	Mischa	Anahata	19.30 - 20.45	Aerial Yoga	Nicolien	Prana
18.00 - 19.00	Slow Flow Vinyasa nl/eng	Ehud	Lotus	20.15- 21.45	Kundalini Fusion	Germaine	Lotus
19.00 - 20.15	Critical Alignment	Laetitia	Anahata	Vrijdag			
19.30 - 20.15	Vrije inloop meditatie	Tanja	Ohm	09.00 - 10.15	Mindfulness Yoga	Eliza/Ehud	Lotus
19.30 - 21.00	Yin Yang nl/eng	Ehud	Lotus	09.00 - 10.15	Hatha (intens)	Marina	Anahata
20.30 - 22.00	Critical Alignment Intens	Laetitia	Anahata	10.30 - 11.30	Pilates per 10 april, mogelijk eerder	Wendela	Lotus
Dinsdag				10.30 - 12.00	Critical Alignment	Eliza	Anahata
09.30 - 10.30	Silver Yoga (senioren)*	Marlies	Prana	14.15 - 15.15	Lesserie Kinderyoga 4 - 6 jaar	Monique	Anahata start 3/4
10.45 - 11.45	Silver Yoga (senioren)*	Marlies	Prana	15.45 - 16.45	Lesserie Kinderyoga 7 - 10 jaar	Monique	Anahataal start 3/3/4
17.00 - 18.30	Mindfulness Yoga	Isolde	Anahata	16.45 - 17.45	Yoga 4 Teenagers	Sabina	Prana
18.45 - 20.15	Yin & Restorative	Isolde	Anahata	Zaterdag			
19.15 - 20.15	Pilates	Babette	Lotus	09.00 - 10.30	Vinyasa Flow	Danielle	Lotus
19.30 - 20.45	Zwangerschapsyoga	Esther	Prana	09.00 - 10.30	Critical Alignment	Laetitia	Anahata of Ohm
20.30 - 21.45	Hatha Yoga	Marina	Anahata	10.45 -12.15	Mindfulness Yoga	Isolde	Prana of Ohm
20.30 - 22.00	Vinyasa Flow	Carry	Lotus	12.00 - 13.30	Functional Vinyasa eng	Anat	februari tot juli
Woensdag				15.00 - 16.30	Acro Yoga, 1x per maand	Carry	Prana
09.00 - 10.30	Core Flow Yoga	Arno	Prana		<i>21/3, 16/5, 20/6</i>		
09.00 - 10.15	Hatha Yoga **	Kirsten	Grote Anahata	Zondag			
10.45 - 12.00	Yin	Kirsten	Grote Anahata	08.30 - 10.00	Mindfulness Yoga	Isolde	Anahata
11.00 - 12.00	Stoelyoga*	Isolde	Prana	09.00 - 10.00	Slow Flow Vinyasa nl/eng	Ehud	Lotus of Pranazaal
18.00 - 19.15	Vinyasa Flow nl/eng	Thirza	Lotus	09.00 -11.15	Buitenyoga juli t/m augustus	Divers	Strand Muiderberg
18.30 - 20.00	Iyengar, level 2	Nadège	Prana	10.15 - 11.45	Yin Yang nl/eng	Ehud	Grote Anahata of Pranazaal
19.00 - 20.15	Yin Yoga was	Marieke	Anahata				
19.30 - 21.00	Yoga & Dream nl/eng	Thirza	Lotus	* Lessen Stoelyoga en Silver Yoga (senioren yoga of als je minder goed			
19.30 -20.45	Buitenyoga mei t/m sept.	Isolde	Theetuin	ter been bent, zijn altijd begane grond - locatie Pranazaal, Achtergracht 16.			
20.15 - 21.30	Iyengar, mixed level	Nadège	Prana	Aanmelding kan via mail of telefoon: 06 - 215 72 555 / info@yogatoday.nl			
20.30 - 21.45	Hatha Yoga	Sabina	Anahata	**grote groep ivm verzoek meer plekken, ipv extra les gelijktijdig			