

# YogaToday lesrooster voor september

versie d.d. 1-9-2020

Het lesrooster beweegt mee met leerlingen en de coronacrisis: we bekijken per maand hoe de behoefte en het animo voor lessen is. Een aantal lessen vanuit de Laurentius kan je gelijktijdig thuis Online Livestream volgen. **Via On demand kan je elk moment zelf je les kiezen. Met de tijd volgen ook kortere lessen.**

**Verzoek** voor leswisseling met 1.5 meter, kom max. 15 minuten te voren en liever niet eerder. Verlaat na je les meteen de studio en het gebouw.

Maandag		Docent	Zaal	Donderdag		Docent	Zaal
09.00 - 10.00	Pilates	Babette	de Laurentius/Online	09.00 - 10.15	Chi Neng Qigong	Arno	de Laurentius/Online
09.15 - 10.15	Uurtje Hatha Flow (intens)	Isolde	Pranazaal Achtergracht	19.00 - 20.15	Kundalini Fusion	Germaine	de Laurentius
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine	de Laurentius/Online	18.45 - 20.00*	Lesserie Yoga en Mindful zwanger	Noor	Pranazaal Achtergracht
10.45 - 11.30*	Lesserie Dreumesyoga 1 - 2,5 jr.	Claudia	Pranazaal Achtergracht	20.30 - 21.45	Yin Yang	Marieke	Pranazaal Achtergracht
12.00 - 12.45*	Lesserie Peuteryoga 2 - 4 jaar	Claudia	Pranazaal Achtergracht	20.45 - 21.30	Yoga Nidra	Ingrid	de Laurentius/Online
13.45 - 14.45	Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht				
18.00 - 19.00	Mannenyoga (mobiliteit & rust)	Ehud	de Laurentius	<b>Vrijdag</b>			
19.00 - 20.10	Critical Alignment	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.15	Hatha (intens)	Marina	Pranazaal Achtergracht
19.30 - 20.00	Meditatie	Tanja	Online Zoom	09.00 - 10.15	Mindfulness Yoga	Eliza/Ehud	de Laurentius/Online
19.30 - 21.00	Yang Yin nl/eng	Ehud	de Laurentius/Online	11.00 - 12.00	Pilates	Babette	de Laurentius
20.35- 22.00	Critical Alignment (intenser)	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	10.45 - 12.00	Critical Alignment	Eliza	Pranazaal Achtergracht
				14.15 - 15.15*	Lesserie Kinderyoga 4 - 7 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
<b>Dinsdag</b>				15.45 - 16.45*	Lesserie Kinderyoga 8 - 12 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.30 - 10.30	Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht	16.45 - 17.45	Yoga4 Teenagers, middelb. school	Sabina	de Laurentius
16.00 - 17.15	Mindful Hatha Yoga	Isolde	de Laurentius	19.30 - 20.45	Aerial Yoga	Nicoline	Pranazaal Achtergracht
17.45 - 19.15	Yin & Restorative	Isolde	de Laurentius/Online	19.30 - 20.45	Yin Yang (meer yin dan yang)	Ehud	de Laurentius /Online
19.00 - 20.15	Vinyasa Flow nl/eng	Carry	Pranazaal Achtergracht				
19.45 - 20.45	Pilates	Wendela	de Laurentius/Online	<b>Zaterdag</b>			
20.45 - 22.00	Hatha Yoga nl/eng	Laura	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.30	Vinyasa Flow nl/eng	Danielle	de Laurentius/Online
				09.00 - 10.30	Critical Alignment	Laetitia	Pranazaal Achtergracht
<b>Woensdag</b>				11.00 -12.30	Mindful Hatha Yoga nl/eng	Isolde	de Laurentius/Online
09.00 - 10.30	Core Flow Yoga	Arno	Pranazaal Achtergracht	13.00 -14.00	Wobbelyoga 26/9 24/ 10 21/11 12/1	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Kirsten	de Laurentius/Online				
11.00 - 12.00	Stoelyoga	Isolde	Pranazaal Achtergracht	<b>Zondag</b>			
18.30 - 20.00	Iyengar	Nadège	Pranazaal Achtergracht	08.30 - 09.45	Mindful Hatha Yoga	Isolde	de Laurentius
18.45 - 20.00	Yin Yoga	Marieke	de Laurentius/Online	09.00 - 10.15	Functional Vinyasa	Ivana	Pranazaal Achtergracht
20.30 - 21.45	Hatha Yoga	Sabina	de Laurentius/Online	10.15 - 11.45	Yang Yin nl/eng	Ehud	de Laurentius
20.30 - 21.45	Vinyasa Flow nl/eng	Laura	Pranazaal Achtergracht				

\* Kinderyoga start 4 sept. \* Lesserie Dreumes en peuters 7, 14, 21, 28 sept en 5 okt

\* Lesserie Yoga en Mindful zwanger start 22 oktober

**In het voorjaar starten de buitenlessen weer !**





