

# YogaToday lesrooster voor november

versie d.d. 31-10-2020

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. Je vindt er ook kortere lessen en regelmatig nieuwe opnames.**

**Voor veilige leswisseling: kom circa 10 min te voren, liever niet eerder, vlak vóór lesaanvang sluit de buitendeur. Verlaat na je les meteen 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	Pranazaal Achtergracht
09.15 - 10.15	Uurtje Hatha Flow (intens)	Ivana	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*	Yoga en Mindful zwanger*	Noor	Pranazaal Achtergracht
10.45 - 11.30*	Lesserie Dreumesyoga 1 - 2,5 jr	Claudia	start weer januari	20.30 - 21.45	Yin Yang	Marieke	Pranazaal Achtergracht
12.00 - 12.45*	Lesserie Peuteryoga 2 - 4 jaar	Claudia	start weer januari	20.45 - 21.30	Yoga Nidra	Danielle	Online Zoom***
13.45 - 14.45	Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht				
18.00 - 19.00	Mannenyoga/fascia stretch - Ehud & Babette**	de Laurentius					
19.00 - 20.10	Critical Alignment	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	<b>Vrijdag</b>			
19.30 - 20.00	Meditatie	Tanja	Online Zoom	09.00 - 10.15	Hatha (intens)	Marina	Pranazaal Achtergracht
19.30 - 21.00	Yang Yin nl/eng	Ehud	de Laurentius/Online	09.00 - 10.15	Mindfulness Yoga	Eliza/Ehud	de Laurentius/Online
20.35 - 22.00	Critical Alignment (intenser)	Laetitia	Pranazaal Achtergracht	11.00 - 12.00	Pilates	Babette	de Laurentius
				10.45 - 12.00	Critical Alignment	Eliza	Pranazaal Achtergracht
<b>Dinsdag</b>				14.15 - 15.15*	Lesserie Kinderyoga 4 - 7 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.30 - 10.30	Silveryoga (senioren)	Marlies	Pranazaal Achtergracht	15.45 - 16.45*	Lesserie Kinderyoga 8 - 12 jaar	Monique	Pranazaal Achtergracht
16.00 - 17.15	Mindful Hatha Yoga	Isolde	de Laurentius	16.45 - 17.45	Yoga4 Teenagers, middelb. Sch	Sabina	de Laurentius
17.45 - 19.15	Yin & Restorative	Isolde	de Laurentius/Online	19.30 - 20.45	Aerial Yoga	Nicoline	Pranazaal Achtergracht
19.00 - 20.15	Vinyasa Flow nl/eng	Carry	Pranazaal Achtergracht				
19.45 - 20.45	Pilates	Wendela	de Laurentius/Online	<b>Zaterdag</b>			
20.35 - 21.50	Hatha Yoga nl/eng	Carry	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 21/11 12/12	Monique	Pranazaal Achtergracht
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Kirsten	de Laurentius/Online				
10.45 - 12.00	Yin Yang (bij voldoende animo)	Ivana	de Laurentius/Online	<b>Zondag</b>			
11.00 - 12.00	Stoelyoga	Isolde	Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.15	Yin Yang (rustiger)	Ehud	de Laurentius/Online
18.30 - 19.55	Iyengar	Nadège	Pranazaal Achtergracht	10.45 - 12.00	Yang Yin eng/nl (intenser)	Ehud	de Laurentius/Online
19.00 - 20.15	Yin Yoga	Marieke	de Laurentius/Online				
20.35 - 21.50	Hatha Yoga	Sabina	de Laurentius/Online				
20.20 - 21.30	Vinyasa Flow nl/eng	Laura	Pranazaal Achtergracht				

\* Lesserie - Aanvang lesseries weer in januari, data volgen nog op de website

\*\* Ritme: Babette 3 weken, dan Ehud 1 week, herhaal

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