

CONCEPT YogaToday lesrooster na lockdown

versie d.d. 3-1-2021

Het lesrooster beweegt mee met de coronacrisis en de leerlingen, per maand kijken we hoe de behoefte en animo 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 vroeger. 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	Arno	Pranazaal Achtergracht
09.15 - 10.15	Uurtje Hatha Flow (intens)	Ivana Pranazaal Achtergracht	11.00 - 12.00	Paul	Pranazaal Achtergracht
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine de Laurentius/ Online	18.45 - 20.00*	Noor	Pranazaal Achtergracht
13.45 - 14.45	Silveryoga (senioren)	Marlies Pranazaal Achtergracht	19.00 - 20.15	Germaine	de Laurentius
17.30 - 18.30	Fascia stretch	Babette & Ehud** de Laurentius	20.30 - 21.45	Marieke	Pranazaal Achtergracht
19.00 - 20.10	Critical Alignment	Laetitia Pranazaal + OnlineZoom	20.45 - 21.45	Ineke	de Laurentius/ Online
19.00 - 20.00	Pranayama, mindfulness & Stilte meditatie	Isolde de Laurentius Ohmzaal			
19.30 - 20.00	Meditatie online begeleid	Tanja Online Zoom	Vrijdag		
19.30 - 21.00	Yang Yin eng	Ehud de Laurentius/ Online	09.00 - 10.15	Marina	de Laurentius/ Online
20.20 - 21.45	Yin & Restorative Yoga	Isolde de Laurentius Ohmzaal	09.00 - 10.15	Eliza/Ehud	Pranazaal Achtergracht
20.35 - 22.00	Critical Alignment (intenser)	Laetitia Pranazaal Achtergracht	10.45 - 11.45	Babette	de Laurentius/ Online
			10.45 - 12.00	Eliza	Pranazaal Achtergracht
			14.15 - 15.15*	Monique	Pranazaal Achtergracht
			15.45 - 16.45*	Monique	Pranazaal Achtergracht
			16.45 - 17.45	Sabina	de Laurentius
Dinsdag			Zaterdag		
09.30 - 10.30	Silveryoga (senioren)	Marlies Pranazaal Achtergracht	09.00 - 10.30	Danielle	de Laurentius/ Online
16.00 - 17.15	Hatha Yoga	Isolde de Laurentius/ Online	09.00 - 10.30	Laetitia	Pranazaal Achtergracht
17.45 - 19.15	Yin & Restorative Yoga	Isolde de Laurentius/ Online	11.00 - 12.15	Laetitia	Pranazaal Achtergracht
19.00 - 20.15	Vinyasa Flow nl/eng	Carry Pranazaal Achtergracht	11.00 - 12.15	Isolde	de Laurentius/ Online
19.45 - 20.45	Pilates	Wendela de Laurentius/ Online	13.00 - 14.00	Monique	Pranazaal Achtergracht
20.35 - 21.50	Hatha Yoga	Carry Pranazaal Achtergracht		Nicolien	Pranazaal Achtergracht
			Zondag		
Woensdag			08.30 - 09.45	Ehud	de Laurentius/ Online
09.00 - 10.30	Core Flow Yoga eng	Arno Pranazaal Achtergracht	10.15 - 11.45	Ehud	de Laurentius/ Online
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Kirsten de Laurentius/ Online			
10.45 - 12.00	Yin Yang Yoga	Ivana de Laurentius			
11.00 - 12.00	Stoelyoga	Isolde Pranazaal Achtergracht			
18.30 - 19.55	Iyengar	Nadège Pranazaal Achtergracht			
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** - data op de website ** Ritme: Babette 3 weken, Ehud 1 week
eng = Engels **nl/eng** = Nederlands en combi of Engels bij Engelstaligen in de les
In het voorjaar starten de buitenlessen weer !