

Lesrooster

In-studio en Livestream per 17 oktober2022

Lessen met een * worden niet gestreamd

Maandag

09.00 - 10.00	Pilates
10.30 - 11.45	Kundalini Fusion
13.30 - 14.30	Silveryoga*
18.00 - 19.00	Fascia Stretch
18.30 - 19.40	Critical Alignment*
19:30 - 20:00	Meditatie*
20.00 - 21.30	Yang Yin Yoga eng
20.00 - 21.30	Critical Alignment*

Dinsdag

09.30 - 10.30	Silver Yoga
17.30 - 18.45	Hatha Yoga
19.15 - 20.30	Yin Yoga nl/eng
19:15 - 20:30	Zwangerschapsyoga *
20.45 - 21.45	Pilates

Woensdag

09.00 - 10.15	Yang Yin Yoga eng	Jessica	Anahatha
09.00 - 10.15	Hatha Yoga*	Mireille	Ohm
11.00 - 12.00	Silveryoga*	Paul	Prana
18.00 - 19.15	Gentle Yoga*	Florence/Tineke	Ohm
18.00 - 19.30	Iyengar*	Nadege	Prana
18.45 - 20.00	Yin Yoga	Marieke	Anahatha
19.45 - 20.45	Uurtje Hatha Yoga*	Isolde	Ohm
20.20 - 21.35	Vinyasa Flow, eng	Laura	Anahatha
20:30 - 21:45	Hatha Yoga*	Sabina	Prana

Docent

Babette
Germaine
Tineke
Babette
Laetitia
Tanja
Ehud
Laetitia

Waar

Anahatha
Anahatha
Anahatha
Ohm
Anahatha
Zoom
Anahatha
Ohm

Donderdag

10.00 - 11.15	Chi Neng Qigong
19.00 - 20.30	Zwangerschapsyoga*
19.30- 20.45	Critical Alignment*
19:30 - 20:45	Kundalini Fusion*
21.00 - 21.55	Yoga Nidra

Vrijdag

09.00 - 10.15	Yin Yang Yoga
09.30- 10.30	Uurtje Mindful Yoga *
11.00- 12:00	Pilates en Fascia Stretch*
10.45 - 12:00	Critical Alignment
15.30 - 16:30	Kinderyoga
16:45- 17:45	Tieneryoga
19.30 - 20.45	Aerial Flow, & Aerial Yin*, 2x per maand: Yin, 11/11 Flow, 25/11 Yin, 9/12 Flow, 16/12 Yin

Zaterdag

09.00 - 10.25	Vinyasa Flow nl/eng
09.00 - 10.30	Critical Alignment* nl/eng
10.45 - 12.00	Hatha Yoga nl/eng

Zondag

09.00 - 10.00	Gentle Yoga
10.20 - 11:50	Yang Yin Yoga eng

Docent

Germaine
Noor
Nicolien
Germaine
Ineke

Waar

Anahatha
Prana
Lotus
Ohm
Anahatha

Ehud	Anahatha
Eliza	Ohm
Babette	Ohm
Eliza	Anahatha
Monique	Anahatha
Sabina	Ohm
Nanda	Anahatha

Laura**	Anahatha
Laetitia	Ohm
Isolde	Anahatha

Ehud	Anahatha
Ehud	Anahatha

** Laura vervangt voor een langere tijd Danielle

*Alle lessen worden gestreamd op www.yogatoday.nl/livestream tenzij er * bij staat.

