

Lesrooster YogaToday

versie 1 maart 2024

De meeste lessen zijn livestream thuis te volgen + een selectie 2 weken op on demand. Zie www.yogatoday.nl

Maandag

09.00 - 10.00	Pilates
10.30 - 11.45	Kundalini Fusion
13.30 - 14.30	Gentle yoga
18.00 - 19.30	Iyengar Yoga *
18.00 - 19.:15	DRU yoga
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga eng
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens*
21.15 - 22.15	Stembelijding, om de week

Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga
17.30 - 18.45	Hatha & Pranayama
19.00 - 20.30	Yin & Sound / Yin & Breath nl/eng
19.15 - 20.30	Zwangerschapsyoga***
20.45 - 21.45	Pilates
20.45 - 22.00	Critical Alignment

Woensdag

09.00 - 10.15	Vinyasa Flow, nl/eng
09.00 - 10.15	Hatha Yoga
11.00 - 12.00	Gentle yoga*
16.30 - 17.30	Chi Neng Qigong
18.00 - 19:30	Iyengar*
18.:45 - 20.00	Vinyasa Yoga eng start 13 mrt****
19:30 - 20.45	Yin Yang Yoga, nl/eng start 13 mrt****
20.15 - 21.45	Yin Yoga nl en soms nl/eng start 13 mrt
20.30 - 21.45	Hatha Yoga*

* Deze lessen zijn niet online. ** 1x per maand zijn lessen in de Ohm- of

Lotuszaal, daar is geen livestream. *** Valt niet onder abonnement of leskaart.

**** tot 13 maart geldt het rooster zoals het was en nog in Momoyoga staat

Vragen? Bel ons gerust op 06 -215 72 555 of mail info@yogatoday.nl

Docent

Babette	Anahatha
Germaine	Anahatha
Tineke	Anahatha
Nadège	Prana
Raymond/Tineke	Anahatha
Ehud	Anahatha
Laetitia	Prana
Milou	Anahatha

Waar

Anahatha
Anahatha
Anahatha
Prana
Anahatha
Anahatha
Prana
Anahatha

Donderdag

09.30- 10.45	Yin Yoga
18.00 - 19.15	5Rhythms Dans
19.30 - 20.45	Kundalini Fusion*
19.30 - 20.30	Pilates
19.15 - 20.30	Slow Flow Vinyasa NL/ENG
20.45 - 21.45	Yoga Nidra
20.45 - 21:45	Meditatie

Vrijdag

09:00 - 10.15	Yin Yang Yoga nl/eng
09:30 - 10.30	Uurtje Mindful Yoga
11:00 - 12.00	Pilates en Fascia Stretch
10.45 - 12.00	Critical Alignment basis
12.30 - 13.30	Hatha Serenity Flow
15.30 - 16.30	Kinderyoga**
16.45 - 17.45	Tieneryoga**
18.30 - 20.00	Yin & Meditatie <i>1x per maand:15/3, 26/4</i>
19.30 - 20.45	Aerial Flow <i>1x per maand: 1/3, 12/4, 10/5, 7/6</i>
19.45 - 21.00	Breathwork <i>1x per maand: 8/3, 5/4, 3/5, 14/6</i>
20.00 - 20.30	Mindfulness Meditatie Online

Zaterdag

09:00 - 10.30	Vinyasa Flow nl/eng
09.00 - 10.30	Critical Alignment basic nl/eng
09.00 - 10.15	Roll, Stretch & Release Yoga*
10.45 - 12.00	Hatha Yoga nl/eng

Zondag

09.00 - 10.15	Gentle Yoga
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga eng
14.00 - 17.00	Breathwork Ademcirkel <i>1x per maand: 10/3, 13/4, 19/5, 16/6</i>

Docent

Valerie	Anahatha
Jup/Mirjam	Anahatha
Germaine	Ohm
Wendela	Anahatha
Ineke	Prana
Ineke	Prana
Maud	Anahatha

Waar

Anahatha
Anahatha
Ohm
Anahatha
Prana
Prana
Anahatha

Astrid Anahatha

Eliza Prana /Ohm**

Babette Anahatha

Eliza Prana /Ohm**

Jacinta Anahatha

Monique Anahatha

Sabina Prana

Ehud Anahatha/Ohm

Christine Anahatha

Nistal Anahatha

Tanja via Zoom

Laura/Ineke Anahatha

Klaus Prana /Ohm**

Isolde Ohm

Isolde Anahatha

Ehud Anahatha

Ehud Anahatha

Nistal Anahatha/Prana