

Lesrooster YogaToday

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

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

Maandag

09.00 - 10.00	Pilates
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion
13.30 - 14.30	Gentle en Dru yoga*
18.00 - 19.30	Iyengar Yoga *
18.15 - 19.15	Stembevrijding, om de week*
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga eng
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens*

Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga
17.30 - 18.45	Hatha & Pranayama
19.00 - 20.30	Yin wisselend om de week: Yin & Sound Yin & Restorative
19.00 - 20.15	Critical Alignment basis
20.45 - 21.45	Pilates
20.30 - 21.45	Vinyasa Flow Intens eng/nl

Woensdag

09.00 - 10.15	Vinyasa Flow eng/nl	Ehud	Anahatha
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Mireille	Prana
11.00 - 12.00	Gentle yoga*	Paul	Prana
16.30 - 17.30	Qigong	Germaine	Anahatha
18.00 - 19:30	Iyengar*	Nadège	Prana
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance	Mirjam	Anahatha
20:00 - 21.15	Hatha Yoga nl/eng *	Astrid	Ohm
20.15 - 21.45	Yin Yoga nl/eng	Marieke	Anahatha
20.30 - 21.45	Hatha Yoga*	Sabina	Prana

* Deze lessen zijn niet online.

** Valt niet onder abonnement of leskaart

*** Les is ongeveer 1 keer per maand in de Lotuszaal van de Laurentius

**** Buitenlessen mei tot sept gaan naar binnen in Ohmzaal bij kou en/of regen

Docent

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

Waar

Anahatha
Anahatha
Anahatha
Prana
Anahatha
Anahatha
Prana

Donderdag

09.30- 10.45	Yin Yoga
19.00 - 20.30	Zwangerschapsyoga**
20.15 - 21.15	Pilates
19.45 - 21.15	Kundalini Fusion*
20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis

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 - 13.45	Hatha Serenity Flow
16.45 - 17.45	Tieneryoga**
18.30 - 20.00	Yin & Meditatie <i>1x per mnd: 24 jan, 21 feb, 21 maart, 18 april</i>
19.30 - 20.45	Aerial Yoga Flow: 7 feb, 7 maart, 4 april, 2 mei, 6 juni Aerial Yin Yoga: 21 feb, 21 maart, 18 april, 16 mei, 20 juni
19.00 - 21.00	Workshop Restorative & Nidra met live Muziek ** <i>1x per 2 maanden: 14 maart, 9 mei</i>

Zaterdag

09:00 - 10.30	Vinyasa Flow eng/nl
09.00 - 10.30	Critical Alignment basic nl/eng*
09.00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*
10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra
10.45 - 12.00	PER APRIL: Critical Alignment basic nl/eng* <i>les vervalt 1 x per maand. Zie Momoyoga voor data</i>

Zondag

09.00 - 10.15	Gentle Yoga
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga eng
20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting* <i>iedere 2e zondag van de maand</i>

Docent

Valerie	Anahatha
Noor	Prana
Wendela	Anahatha
Germaine	Ohm
Ineke	ZOOM

Waar

Anahatha
Prana
Anahatha
Ohm
ZOOM

Astrid	Anahatha
Eliza	Prana
Babette	Anahatha
Eliza	Prana
Jacinta	Prana
Sabina	Prana
Ehud	Anahatha
Christine	Prana
Isolde/Ineke	Anahatha

Laura	Anahatha
Klaus	Prana /Lotus***
Isolde/ Barbara	Ohm
Ineke	Anahatha
Klaus	Prana/Lotus ***

Ehud	Anahatha
Ehud	Anahatha
Groep	Ohm