

# 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](mailto:info@yogatoday.nl)

## Maandag

Tijd	Activiteit	Docent	Waar
09.00 - 10.00	Pilates	Babette	Anahatha
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine	Anahatha
13.30 - 14.30	Gentle en Dru yoga*	Tineke	Anahatha
18.00 - 19.30	Iyengar Yoga *	Nadège	Prana
18.15 - 19.15	Stembevrijding 12 mei, 23 juni, 7 juli	Milou	Anahatha
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>	Ehud	Anahatha
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens*	Laetitia	Prana

## Dinsdag

Tijd	Activiteit	Docent	Waar
09.30 - 10.30	Gentle Yoga	Joyce	Prana
17.30 - 18.45	Hatha Yoga	Isolde	Anahatha
19.00 - 20.30	Yin wisselend om de week: Yin & Sound   Yin & Restorative	Isolde	Anahatha
19.00 - 20.15	Critical Alignment basis	Nicolien	Prana
20.45 - 21.45	Pilates	Wendela	Anahatha
20.30 - 21.45	Vinyasa Flow Intens <b>eng/nl</b>	Laura	Prana

## Woensdag

Tijd	Activiteit	Docent	Waar
09.00 - 10.15	Vinyasa Flow <b>eng/nl</b>	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	Buiten Hatha Yoga <b>nl/eng ****</b>	Astrid/Isolde	Theetuin/Ohm
20.15 - 21.45	Yin Yoga <b>nl/eng</b>	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

## Donderdag

Tijd	Activiteit
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

Tijd	Activiteit
09:00 - 10.15	Yin Yang Yoga <b>nl/eng</b>
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
16.45 - 17.45	Tieneryoga**
18.30 - 20.00	Yin & Meditation <b>eng/nl</b> <i>1x per mnd: 16 mei, 13 juni</i>
19.30 - 20.45	Aerial Yoga Flow: <i>2 mei, 6 juni, 4 juli</i> Aerial Yin Yoga: <i>20 juni</i>
14.00 - 17.00	Workshop Restorative & Nidra met live Muziek ** <i>1x per 2 maanden: 10 mei, 5 juli</i>

## Zaterdag

Tijd	Activiteit
09:00 - 10.30	Vinyasa Flow <b>eng/nl</b>
09.00 - 10.30	Critical Alignment basic <b>nl/eng*</b>
09.00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*
10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra
10.45 - 12.00	Critical Alignment basic <b>nl/eng*</b>

## Zondag

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

## Docent

Docent	Waar
Valerie	Anahatha
Noor	Prana
Wendela	Anahatha
Germaine	Ohm
Ineke	ZOOM

Docent	Waar
Astrid	Anahatha
Eliza	Prana
Babette	Anahatha
Eliza	Prana
Jacinta	Prana
Sabina	Prana
Ehud	Anahatha
Nadine	Prana
Isolde/Ineke	Anahatha

Docent	Waar
Laura/ Carry	Anahatha
Klaus	Prana /Lotus***
Isolde/ Barbara	Ohm
Ineke/Astrid	Anahatha
Klaus/Gerda	Prana/Lotus ***

Docent	Waar
Ehud	Anahatha
Ehud	Anahatha
Groep	Ohm