

# Lesrooster YogaToday per maandag 26 augustus 2019



Alle lessen zijn mixed level, tenzij anders aangegeven. Begin seizoen zijn lessen altijd drukker.

Vanaf medio september gaan we oefenen met een online reserveer systeem. Bestaande leerlingen ontvangen een mail daarvoor met een al klaargemaakt account. Dit najaar verhuizen we naar de Laurentiuskerk gaan we dit definitief gebruiken om overvolle lessen te voorkomen.

Er komt dan ook een iets aangepast lesrooster: meer ruimte, dus extra lessen erbij en een paar lessen verschuiven iets qua tijd.

Maandag			Donderdag		
08.45 - 10.00	Pilates Fusion	Babette Lotuszaal	09.00 - 10.15	Chi Neng Qigong	Arno Pranazaal
09.00 - 10.00	Slow Flow Vinyasa	Isolde Pranazaal	18.00 - 19.15	Yin	Marieke Lotuszaal
10.15 - 11.45	Kundalini Fusion	Germaine Lotuszaal	19.00 - 20.15	Critical Alignment	Laetitia Pranazaal
19.00 - 20.15	Critical Alignment, basis en rugklachten*	Laetitia Pranazaal	20.00 - 21.30	Kundalini Fusion	Germaine Lotuszaal
19.30 - 21.00	Yin Yang <b>English spoken</b>	Ehud Lotuszaal	20.30 - 21.45	Aerial Yoga**	Nicolien Pranazaal
20.30 - 22.00	Critical Alignment Intens	Laetitia Pranazaal			
Dinsdag			Vrijdag		
17.00 - 18.30	Mindfulness Yoga & Meditatie	Isolde Pranazaal	09.00 - 10.15	Mindfulness Yoga	Eliza Lotuszaal
18.45 - 20.15	Yin & Restorative	Isolde Pranazaal	09.00 - 10.15	Hatha (intens)	Marina Pranazaal
19.15 - 20.15	Pilates Fusion	Babette Lotuszaal	10.30 - 12.00	Critical Alignment	Eliza Pranazaal
20.30 - 21.45	Hatha	Marina Lotuszaal	14.15 - 15.15	Kinderyoga 4 - 6 jaar	Monique Pranazaal
20.30 - 22.00	Vinyasa Flow	Carry Pranazaal	15.45 - 16.45	Kinderyoga 7 - 10 jaar	Monique Pranazaal
			16.45 - 17.45	Yoga 4 Teenagers, middelbare school	Sabina Lotuszaal
			19.00 - 20.15	Zwangerschapsyoga	Esther Pranazaal
Woensdag			Zaterdag		
09.00 - 10.15	Hatha *	Kirsten Pranazaal	09.00 - 10.30	Vinyasa Flow	Danielle Lotuszaal
09.00 - 10.30	Strong Hatha	Arno Lotuszaal	09.00 - 10.30	Critical Alignment	Laetitia Pranazaal
10.30 - 11.45	Yin	Kirsten Pranazaal	10.45 - 12.15	Mindfulness Yoga & Meditatie*	Isolde Pranazaal
18.30 - 20.00	Iyengar, level 2	Nadège Pranazaal	19.00 - 20.30	Acro Yoga, 2x per maand	Carry Pranazaal
18.55 - 20.15	Yin *	Marieke Lotuszaal			
19.30 - 20.15	Buitenyoga mei t/m september	Isolde Theetuin			
20.15 - 21.30	Iyengar, mixed level	Nadège Pranazaal			
20.35 - 21.50	Hatha	Sabina Lotuszaal			
Zondag					
08.30 - 09.45	Mindfulness Yoga & Meditatie*	Isolde Pranazaal			
10.00 - 11.30	Yin Yang <b>English spoken</b>	Ehud Pranazaal			
10.15 - 11.15	Slow Flow Vinyasa	Isolde Lotuszaal			

\* Les kan druk bezocht zijn. \*\* Draag shirt met mouwtjes.