

Lesrooster YogaToday per 1 oktober 2019



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

We gaan 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	Babette	Lotuszaal	09.00 - 10.15	Chi Neng Qigong	Arno	Pranazaal
09.30 - 10.30	Slow Flow Vinyasa nu 1/2 uurtje LATER	Isolde	Pranazaal	18.00 - 19.15	Yin	Marieke	Lotuszaal
10.15 - 11.45	Kundalini Fusion	Germaine	Lotuszaal	19.00 - 20.15	Critical Alignment, Basis en rugklachten	Laetitia	Pranazaal
19.00 - 20.15	Critical Alignment* MIXED	Laetitia	Pranazaal	20.00 - 21.30	Kundalini Fusion	Germaine	Lotuszaal
19.30 - 21.00	Yin Yang English spoken	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	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	Lotuszaal
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 STOPT	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 English spoken	Ehud	Pranazaal
				10.15 - 11.15	Slow Flow Vinyasa	Isolde	Lotuszaal

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