

Lesrooster YogaToday

versie 2 januari

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	Hatha en Dru Yoga
18.15 - 19.15	Stembvrijding (<i>om de week</i>)
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga eng
18.45 - 20.00	Aerial Flow Yoga nl/eng***
20.15 - 21.45	Critical Alignment Intens*

Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga
18.00 - 19.15	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>)
17.30 - 18.45	Restorative light en full v.a. 6 januari
19.00 - 20.30	Yin Yoga
19.30 - 21.00	Critical Alignment & TRE*
	- TRE = Tension Release Exercises
20.45 - 21.45	Pilates

Woensdag

09.00 - 10.15	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>) eng/nl
09.00 - 10.15	Hatha Yoga
11.00 - 12.00	Gentle yoga*
16.30 - 17.30	Qigong
18.00 - 19.30	Iyengar* onder voorbehoud
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance
20.00 - 21.15	Hatha Yoga
20.15 - 21.45	Yin Yoga

Beetje toelichting

Pranazaal = locatie Achtergracht 16

Anahatha , Lotus & Ohm = locatie Laurentiuskerk, Blomstraat 36

Docent

Babette
Germaine
Tineke
Milou
Ehud
Carry/Jo
Laetitia

Waar

Anahatha
Anahatha
Anahatha
Anahatha
Anahatha
Prana
Prana

Donderdag

09.30 - 10.45	Yin Yoga
19.30 - 20.45	Zwangerschapsyoga*
19.45 - 21.15	Kundalini Fusion*
20.15 - 21.15	Pilates*
20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis

Vrijdag

09:00 - 10.15	Slow Flow Vinyasa nl/eng
09:30 - 10.30	Uurtje Mindful Yoga
10.45 - 12.00	Critical Alignment
11:00 - 12.00	Power Hour = Pilates, TRX, Kettlebell, Foamroller-Release
15.30 - 16.30	Lesserie Kinderyoga 8 t/m 12**** jaar. Start 16 januari
18.30 - 20.00	Yin & Meditation eng/nl 1x p mnd: 13 feb, 13 maart, 10 april

Zaterdag

09:00 - 10.30	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>) eng/nl
09:00 - 10.30	Critical Alignment*
09:00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*
10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra
10.45 - 12.00	Critical Alignment*
11.00 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga*

Zondag

08.00 - 09.00	Winteryoga met waterdippen 18 januari t/m 8 maart
09.00 - 10.15	Gentle Yoga
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga eng
20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting , iedere 2e zondag en gratis

Docent

Valerie
Mireille
Germaine
Wendela
Ineke

Waar

Anahatha
Prana
Lotus
Anahatha
ZOOM

Astrid	Anahatha
Eliza	Prana
Eliza	Prana
Babette	Anahatha
Astrid	Anahatha
Ehud	Anahatha

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

Nicolien	Buiten
Ehud	Anahatha
Ehud	Anahatha
Groep	Ohm

* Deze lessen zijn niet online.

** Valt niet onder abonnement of leskaart

*** Iedere 2 maandag van de maand geeft Jo de les in het engels

**** basisschool

