

Lesrooster YogaToday

versie 9 maart

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		Docent	Waar	Donderdag		Docent	Waar
09.00 - 10.00	Pilates	Babette	Anahatha	09.30 - 10.45	Yin Yoga	Valerie	Anahatha
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine	Anahatha	19.30 - 20.45	Zwangerschapsyoga*	Mireille	Prana
13.30 - 14.30	Hatha en Dru Yoga*	Tineke	Anahatha	19.45 - 21.15	Kundalini Fusion*	Germaine	Lotus
18.15 - 19.15	Stembevrijding (om de week)*	Milou	Anahatha	20.15 - 21.15	Pilates*	Wendela	Anahatha
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga eng	Ehud	Anahatha	20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis	Ineke	ZOOM
18.45 - 20.00	Aerial Flow Yoga nl/eng*	Carry/Jo**	Prana				
20.15 - 21.45	Critical Alignment Intens*	Laetitia	Prana				
				Vrijdag			
				09:00 - 10.15	Slow Flow Vinyasa nl/eng	Astrid	Anahatha
Dinsdag				09:30 - 10.30	Uurtje Mindful Yoga	Eliza	Prana
09.30 - 10.30	Gentle Yoga	Joyce	Prana	10.45 - 12.00	Critical Alignment	Eliza	Prana
18.00 - 19.15	Vinyasa Flow (Power Yoga)*	Carry	Prana	11:00 - 12.00	Power Hour = Pilates, TRX, Kettlebell, Foamroller-Release*	Babette	Anahatha
17.30 - 18.45	Restorative Yoga*	Isolde/Barbara	Anahatha	15.30 - 16.30	Lesserie Kinderyoga 8 t/m 12 jaar. ****	Astrid	Anahatha
19.00 - 20.30	Yin Yoga	Isolde/Barbara	Anahatha	18.30 - 20.00	Yin & Meditation eng/nl 1x p mnd: 13 maart, 10 april, 8 mei, 12 juni	Ehud	Anahatha/Prana
19.30 - 21.00	Critical Alignment & TRE*	Nicolien	Prana				
	TRE = Tension Releasing Exercises			Zaterdag			
20.45 - 21.45	Pilates	Wendela	Anahatha	09:00 - 10.30	Vinyasa Flow (Power Yoga) eng/nl	Laura/ Carry	Anahatha
				09:00 - 10.30	Critical Alignment*	Klaus	Prana
				09:00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga*	Barbara	Ohm
Woensdag				10.45 - 12.00	Yin & Yoga Nidra	Astrid/Ineke**	Anahatha
09.00 - 10.15	Vinyasa Flow (Power Yoga) eng/nl	Laura	Anahatha	10.45 - 12.00	Critical Alignment*	Klaus/Gerda**	Prana
09.00 - 10.15	Hatha Yoga	Mireille	Prana	11.00 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga*	Germaine/Barbara	Ohm
11.00 - 12.00	Gentle yoga*	Paul	Prana				
16.30 - 17.30	Qigong	Germaine	Anahatha	Zondag			
18.00 - 19:30	Iyengar eng*	Veronica	Prana	09.00 - 10.15	Gentle Yoga	Ehud	Anahatha/Prana***
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance	Mirjam	Anahatha	10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga eng	Ehud	Anahatha/Prana***
20.00 - 21.15	Hatha Yoga	Pien	Prana	20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting , iedere 2e zondag en gratis	Groep	Ohm
20.15 - 21.45	Yin Yoga	Marieke	Anahatha				

Beetje toelichting

Pranazaal = locatie Achtergracht 16

Anahatha , Lotus & Ohm = locatie Laurentiuskerk, Blomstraat 36

* Deze lessen zijn niet online.

** 1 keer in de maand word deze les gegeven door de 2e docent

*** Ongeveer 1 keer per maand word deze les gegeven in de Pranazaal

**** Basisschool. Wekelijke les behalve in schoolvakanties