

# Lesrooster YogaToday

versie 1 April

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

09.00 - 10.00	Pilates	Babette	Anahatha
10.30 - 12.00	Kundalini Fusion	Germaine	Anahatha
13.30 - 14.30	Hatha en Dru Yoga*	Tineke	Anahatha
18.15 - 19.15	Stembvrijding (om de week)*	Milou	Anahatha
19.30 - 21.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>	Ehud	Anahatha
18.45 - 20.00	Aerial Flow Yoga <b>nl/eng*</b>	Carry/Jo**	Prana
20.15 - 21.45	Critical Alignment Intens*	Laetitia	Prana

## Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga	Joyce	Prana
18.00 - 19.15	Vinyasa Flow (Power Yoga)*	Carry	Prana
17.30 - 18.45	Restorative Yoga*	Isolde/Barbara	Anahatha
19.00 - 20.30	Yin Yoga	Isolde/Barbara	Anahatha
19.30 - 21.00	Critical Alignment & TRE*	Nicolien	Prana
	TRE = Tension Releasing Exercises		
20.45 - 21.45	Pilates	Wendela	Anahatha

## Woensdag

09.00 - 10.15	Vinyasa Flow (Power Yoga) <b>eng/nl</b>	Laura	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 <b>eng*</b>	Veronica	Prana
18.30 - 20.00	5Rhythms Dance	Mirjam	Anahatha
18.30 - 20.00	Hatha Flow nl/eng	Eva	Theetuin
20.00 - 21.15	Hatha Yoga	Pien	Prana
20.15 - 21.45	Yin Yoga	Marieke	Anahatha

## Beetje toelichting

**Pranaaal** = locatie Achtergracht 16

**Anahatha , Lotus & Ohm** = locatie Laurentiuskerk, Blomstraat 36

**Theetuin** = Grasveld bij theetuin, Ossemarkt 34

## 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 <b>nl/eng</b>
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. ****
18.30 - 20.00	Yin & Meditation <b>eng/nl</b> 1x p mnd: 8 mei, 12 juni,

## Zaterdag

09:00 - 10.30	Vinyasa Flow (Power Yoga) <b>eng/nl</b>
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*
11.45 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga*

## Zondag

09.00 - 10.15	Gentle Yoga
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga <b>eng</b>
20.00 - 21.00	Meditatie / Stadsverlichting , iedere 2e zondag en gratis

## Docent

Valerie	Anahatha
Mireille	Prana
Germaine	Lotus
Wendela	Anahatha
Ineke	ZOOM

## Docent

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

## Docent

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

## Docent

Ehud	Anahatha/Prana***
Ehud	Anahatha/Prana***
Groep	Ohm

\* 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 Pranaaal

\*\*\*\* Basisschool. Wekelijkse les behalve in schoolvakanties