

Lesrooster YogaToday

versie 14 september 2026

Maandag

09.00 - 10.15	Yin Yoga
09.00 - 10.00	Pilates
10.30 - 11.30	Stoelyoga <i>per oktober op maandag</i>
10.45 - 12.15	Kundalini Fusion*
13.30 - 14.45	Hatha en Dru Yoga
18.00 - 19.30	5Rhythms Dance
20.00 - 21.30	Yang Yin Yoga eng*
20.00 - 21.30	Critical Alignment Intens

Dinsdag

09.30 - 10.30	Gentle Yoga*
10.30 - 11.30	Stoelyoga <i>tot oktober op dinsdag</i>
17.15 - 18.30	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>)
17.00 - 18.30	Restorative Yoga
19.00 - 20.30	Yin Yoga*
19.30 - 21.00	Critical Alignment & TRE
20.45 - 21.45	Pilates*

Woensdag

09.00 - 10.15	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>) eng/nl
09.15 - 10.30	Hatha Yoga
10.45 - 12.00	Zwangerschapsyoga
11.00 - 12.00	Gentle yoga
15.00 - 16.00	Lesserie Kinderyoga 8 -12 jaar <i>start 30/9</i>
16.30 - 17.30	Qigong*
18.00 - 19.30	Iyengar eng
19.45 - 21.15	Yin Yoga
20.00 - 21.15	Vinyasa Flow
20.00 - 21.15	Hatha Yoga

Docent

Waar

Eva	Anahatha
Babette	Lotus
Paul/Romy	Synagoge
Germaine	Anahatha
Tineke	Anahatha
Mirjam	Anahatha
Ehud	Anahatha
Laetitia	Ohm

Joyce	Anahatha
Paul/Romy	Synagoge
Carry	Lotus
Isolde	Anahatha
Isolde	Anahatha
Nicolien	Ohm
Wendela	Anahatha

Laura	Anahatha
Mireille	Lotus
Mireille	Lotus
Paul	Anahatha
Astrid	Anahatha
Germaine	Anahatha
Veronica	Ohm
Marieke	Anahatha
Nicole	Lotus
Pien	Ohm

Donderdag

09.30 - 10.45	Yin Yoga*
18.15 - 19.15	Stembevrijding (<i>om de week</i>)
19.00 - 20.15	Zwangerschapsyoga
20.00 - 21.30	Kundalini Fusion
20.30 - 21.30	Pilates
20.45 - 21.45	Yoga Nidra thuis*

Vrijdag

09:00 - 10.15	Slow Flow Vinyasa nl/eng*
09:30 - 10.30	Mindful Yoga
10.45 - 12.00	Critical Alignment
11:00 - 12.00	Pilates & TRX
18.30 - 20.00	Yin & Meditation eng/nl* <i>1x p mnd 9/10, 20/11</i>

Zaterdag

08:45 - 10.15	Vinyasa Flow (<i>Power Yoga</i>) eng/nl
09.00 - 10.25	Critical Alignment
09.00 - 10.30	Roll, Stretch & Release Yoga
10.30 - 11.45	Yin & Yoga Nidra**
10.45 - 12.00	Critical Alignment**
10.45 - 12.00	Roll, Stretch & Release Yoga

Zondag

08.00 - 09.00	Winteryoga met waterdippen <i>vanaf 25 oktober</i>
09.00 - 10.15	Gentle Yoga*
10.30 - 12.00	Yang Yin Yoga eng*
13:00 - 14:30	Aerial Yoga (<i>1e zondag vd maand</i>)
20:00 - 21:00	Meditatie, Stadsverlichting (<i>2e zondag vd mnd, gratis</i>)

Docent

Waar

Valerie	Anahatha
Milou	Anahatha
Mireille	Lotus
Germaine	Anahatha
Wendela	Lotus
Ineke	ZOOM

Astrid	Anahatha
Eliza	Ohm
Eliza	Ohm
Babette	Anahatha
Ehud	Anahatha

Laura	Anahatha
Klaus	Lotus
Barbara	Ohm
Astrid/Ineke	Anahatha
Klaus/Gerda	Lotus
Germaine/Barbara	Ohm

Nicolien	Buiten
Ehud	Anahatha
Ehud	Anahatha
Carry & Jo	Anahatha
Maud	Anahatha

* Lessen met * zijn ook Livestream + selectie van 2 weken op On demand.

** 1 keer per maand geeft Ineke Yin & Nidra en Gerda Critical Alignment les van 10.45 uur na Klaus

Vragen? Bel ons gerust op 06 -215 72 555 of mail naar info@yogatoday.nl