

LESROOSTER ZOMERVAKANTIE

GROEPSLESSEN

Week 34
19 aug-25 aug

Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag
Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 1	Studio 2	Studio 2
Ochtend												
09:00 *** Hatha Yoga					08:15 *** Klassiek Pilates	09:00 ** Dru Yoga		08:55 **** Vinyasa Yoga	08:55 *** Easy Flow Yoga	08.55 *** Klassiek Pilates	9:30 *** Yin & Yang Yoga	9:00 *** Klassiek Pilates
10:15 ** Yin Yoga		09:30 *** Pilates Flow	09:30 * Restorative Yin Yoga	09:30 * Restorative Yin Yoga	09:30 **** Barre Workout	10:15 ** Dru & Yin Yoga		10:00 *** Easy Flow Yoga	10:10 * Restorative Yin Yoga	10:00 *** Easy Flow Yoga	10:45 ** Zwangerschap Yoga	10:15 **** Barre Workout
11:20 * Restorative Yin Yoga *									11:15 ** Yin Yoga	11:15 ** Yin Yoga		
Middag												
16:00 *** Klassiek Pilates											12:30 Verdieping ¹ (1x p/mnd)	
Avond												
18:30 * Mindfulness	18:30 ** Yin Yoga	18.25 **** Ashtanga Yoga Modified	18:00 **/** Spiral Stabilisation	18:40 **** Power Flow Yoga		17.30 *** 55+ Hatha Yoga	18:40 **** Power Flow Yoga					
19:45 *** Yoga & Pilates Flow	19:45 *** Yoga & Aplomb	19:30 *** Klassiek Pilates	19:30 ** Zwangerschap Yoga	19:45 **** Yoga voor Mannen	19:30 ** Zwangerschap Pilates	19:45 *** Hatha Yoga	19:45 *** Easy Flow Yoga	19:45 **** Hatha Yoga	19:30 * Meditatie (1x p/mnd)			
20:50 *** Easy Flow Yoga	20:50 * Yoga Nidra	20:50 *** Aerial ¹ Yoga & Pilates	20:50 **** Barre Workout		20:50 *** Klassiek Pilates	20:50 ** Yin Yoga	20:50 *** Klassiek Pilates					

Intensiteit:

*
**

Kleuren:

Yoga
Pilates
Aerial Yoga & Pilates / Combi Yoga & Pilates
Zwangerschapsles

¹ Aerial & verdieplingslessen ook te volgen met lestegoed voor de reguliere groepslessen:

1 Aerial-les = 2 lescredits

1 Verdieplingsles = 3 lescredits

² Vanaf eind april tot de zomer vervalt de les Spiral Stabilisation op dinsdag tijdelijk i.v.m. zwangerschapsverlof

