

Lessenrooster Yoga on Call september - december 2010

Maandag	Hall	09.30-11.00, Eva Kamala IYENGAR YOGA All Levels		18.30-19.30, Dolly BASIC YOGA Beginner	20.00-21.30, Dolly POWER YOGA Advanced
	Room				
Dinsdag	Hall	12.15-13.00, Dolly VINYASA YOGA All Levels	17.30-18.30, Wisselend VINYASA YOGA All Levels	19.00-20.15, Eva Kamala IYENGAR YOGA All Levels	20.30-22.00, Eva Kamala IYENGAR YOGA Advanced
	Room			19.00-20.00, Wisselend BASIC YOGA Beginner	
Woensdag	Hall			18.30-19.30, Dolly BASIC YOGA Beginner	20.00-21.30, Dolly VINYASA YOGA Advanced
	Room	09.00-10.00, Alexander URBAN FLOW All Levels		18.30-19.30, Vanessa PREGNANCY YOGA Open	20.00-21.00, Vanessa MINDFULNESS MEDITATION Open
Donderdag	Hall			18.30-19.45, Thip URBAN FLOW All Levels	20.15-21.15, Alexander BASIC YOGA Beginner
	Room				
Vrijdag	Hall	12.15-13.00, Dolly VINYASA YOGA All Levels		18.00-19.30, Diana URBAN FLOW Advanced	
	Room	09.30-10.30, Dolly VINYASA YOGA All Levels			
Zaterdag	Hall	09.30-10.30, Valerie FAMILY YOGA Open, per 5 lessen inschrijven!	11.00-12.00, Dolly BASIC YOGA Beginner		
	Room	09.30-10.30, Wisselend VINYASA YOGA All Levels			

Lessen kunnen zonder vooraankondiging vervangen worden

Legende

Beginner	Lessen voor beginners en voor iedereen die een gematigd intensieve les wil volgen.
All Levels	Lessen voor iedereen die bekend is met de basis en wat meer uitdaging wil.
Advanced	Lessen voor iedereen met ervaring die op zoek is naar een intensieve les.
Open	Geen voorkennis nodig.
Basic Yoga	Een kennismaking met Yoga, de dynamische vorm.
Vinyasa Yoga	Een creatieve flow van adem en beweging.
Power Yoga	Yoga met de nadruk op kracht.
Urban Flow	Een creatieve flow (Vinyasa) op muziek.
Iyengar Yoga	Geen flow, wel krachtige houdingen met aandacht voor detail, precisie en symmetrie.
Family Yoga	Yoga voor ouders en kinderen! Per ouder mogen 2 kinderen deelnemen. Per reeks van 5 lessen, inschrijven noodzakelijk!

Lessen kunnen zonder vooraankondiging vervangen worden