

Hoe kies ik mijn yogales?

Je kan kiezen op lesmoment, inspanningsniveau, je ervaring of je fysieke toestand.

LESMOMENT

WEEKDAGEN OCHTEND:

Yogalab 6u-7u30 /
8u30-10u op
ma-woe-vrij en
8u-9u30 op di-do

VOORMIDDAG:

Ma 10u30 Restorative Yoga
Woe 10u30 Yin Stretch
Vrij 10u30 Lunar Sequence

AVOND:

Ma 18u30 Starten met
Yoga (lessenreeks)
Ma 20u Lunar Sequence
Di 20u Strong Flow
Woe 20u Gentle Flow
Do 20u Ashtanga Yoga

WEEKEND VOORMIDDAG:

Za 9u Ashtanga Yoga
Za 11u Yin Stretch
Zo 9u Ashtanga Yoga +
Zo 11u Gentle Flow

ERVARINGSDESKUNDIGE:
play along in any class
you wish

-
ROOKIE:

Ashtanga -> wacht even
met Ashtanga Yoga +
! alle andere lessen zijn
geschikt voor alle
ervaringsniveaus



FYSIEKE TOESTAND

FYSIEK FIT - BEWEEG VEEL - YOGA ALS AANVULLING:

Vrije keuze, alle lessen zijn op hun eigen
manier goed voor je (wacht even met
Ashtanga Yoga + tot je wat ervaring
hebt). Ook van harte welkom in het
Yogalab!

FYSIEK GEMIDDELD - MISSCHIEN AL EEN TIJDJE NIET MEER BEWOGEN,

MAAR OOK GEEN BLESSURES:

Wacht even met Ashtanga
Yoga en Ashtanga Yoga +
- alle andere lessen bieden je
een ideale instap! Gentle
Flow en Lunar Sequence zijn
een gemiddelde intensiteit
een een goeie plek om eens
te testen hoe diep het water
is. In het yogalab bepaalt je
intake je traject.

FYSIEK NIET FIT DOOR BLESSURE OF ZIEKTE:

Kies een zachte les zoals
Restorative Yoga of Yin
Stretch of overweeg een
start op maat in het
Yogalab.

INSPANNINGSNIVEAU

PITTIG

Strong Flow di 20u
Ashtanga Yoga do 20u + za 9u
Ashtanga Yoga + zo 9u (wacht tot je
enkele weken ervaring hebt!)

GEMIDDELD

Gentle Flow woe 20u/zo
11u
Lunar Sequence ma
20u/vrij 10u30

RUSTIG EN MEDITATIEF

Restorative Yoga ma 10u30
Yin Stretch woe 10u30 en za
11u

Voor meer info kan je ons uiteraard bereiken
of gewoon eens vrijblijvend langskomen (best
na afspraak).