

LESROOSTER NAJAAR 2023



MAANDAG

6u-7u30 YOGALAB (Kevin & Noé)

7u30-8u30 OPEN SHALA

8u30-10u YOGALAB (Kevin & Noé)

10u30-11u30 Slow Flow (Liene)

Private classes/massages - op afspraak

18u30-19u30 Yin Stretch/Roll to Release/
Restorative Yoga* (Noé)

20u-21u15 Lunar Sequence (Wendy)

DINSDAG

8u-9u30 YOGALAB (Kevin)

Private classes/massages - op afspraak

20u-21u Ashtanga Yoga short (Jimmy)

WOENSDAG

6u-7u30 YOGALAB (Kevin & Noé)

7u30-8u30 OPEN SHALA

8u30-10u YOGALAB (Kevin & Noé)

10u30-11u30 Yin Stretch (Noé)

Private classes/massages - op afspraak

20u-21u Gentle Flow (Noé)

DONDERDAG

8u-9u30 YOGALAB (Noé)

Private classes/massages - op afspraak

20u-21u15 Ashtanga Yoga (Kevin)

VRIJDAG

6u-7u30 YOGALAB (Kevin & Noé)

7u30-8u30 OPEN SHALA

8u30-10u YOGALAB (Kevin & Noé)

10u30-11u45 Lunar Sequence (Noé)

Private classes/massages - op afspraak

AV: Mantracirkel/Mamacirkel/Breathwork/...

ZATERDAG

9u-10u15 Ashtanga Yoga (Kevin)

11u-12u Yin Stretch/Gravity Yoga* (Hilde)

NM: State of Flow/mogelijkheid tot workshop

ZONDAG

9u-10u30 Ashtanga Yoga + (Noé)

11u-12u Gentle Flow (Noé)

NM: State of Flow/mogelijkheid tot workshop

AV: Breathwork/Sound Bath/...

EEN WOORDJE UITLEG BIJ ONS LESROOSTER

Ons lesrooster is een doorlopend schema. Dat betekent dat al deze lessen elke week plaatsvinden, dat we geen onderscheid maken tussen schoolweken of schoolvakanties, dat je op elk moment kan instappen en dat je je niet tot een reeks verbindt, maar vrij kan kiezen en combineren.
TENZIJ ANDERS AANGEDUID!!!

Al onze lessen zijn “all levels”. Dwz dat je als beginner in elke les welkom bent en dat je met meer ervaring ook je uitdaging zal vinden.

* MAANDAGAVOND: 1e en 3e maandag van de maand Yin Stretch, 2e maandag van de maand Roll to Release, 4e maandag van de maand Restorative Yoga // ZATERDAGVOORMIDDAG: week om week Yin Stretch en Gravity Yoga

YOGALAB – combinatie tussen groeps- en privéles, je krijgt individuele instructie, je oefent op eigen tempo en niveau

- starten kan met het doorlopen van een YOGALAB-starttraject of als je al geruime tijd de Ashtanga Yoga of Lunar Sequence groepslessen volgt
- na een starttraject kan je blijven deelnemen aan het YOGALAB
- je eerste les in het YOGALAB is op afspraak, nadien kom je wanneer je wil
- ER IS GEEN YOGALAB OP VOLLE EN NIEUWE MAAN (zie Moonday-kalender!)

Op feestdagen komt het lesrooster te vervallen en bieden we een alternatieve lesplanning aan.

Check regelmatig onze website en sociale media voor speciale lessen, opleidingen en workshops.