

# Lesrooster

## MAANDAG

- 08.30 Ashtanga 60 min / Anna
- 10.00 Flow4All 75 min / Hoyte
- 12.00 **Basic Alignment 75 min / Leah\*\***
- 15.45 Yin yoga 75 min / Rosan
- 17.45 Core Flow 60 min / Marlene\*\*
- 19.15 Circular Breathing 75 min / Peter\*\*
- 21.00 Yin yoga 75 min / Anne\*\*

## DINSDAG

- 08.45 Wake up flow 60 min / Liisa
- 10.15 Core Flow 75 min / Marlene
- 12.00 WHM en meditatie 60 min / Sijbrand
- 13.30 **Flow4all 75 min / Simon (extra middagles)**
- 15.30 Yin yoga 90 min / Skadi
- 17.30 Grounded flow special 75 min / Simon\*\*
- 19.15 Talk & meditation 75 min / Sijbrand\*\*
- 21.00 Yin yoga 75 min / Mariken\*\*

## WOENSDAG

- 09.00 Wake up flow 60 min / Thirza
- 10.30 Flow4all 75 min / Hoyte
- 12.15 Breath & meditation 75 min / Roland Jan
- 14.00 **Flow4all 75 min / Johan (extra middagles)**
- 15.45 Yin yoga 75 min / Roland Jan
- 19.30 Basic Flow 60 min / Vanessa\*\*
- 21.00 Yin yoga 75 min / Rosan\*\*

## DONDERDAG

- 08.45 Wake up flow 60 min / Beatrice
- 10.15 Flow4all 75 min / Johan
- 12.00 WHM & meditatie 60 min / Sijbrand
- 15.45 Yin yoga 75 min / Skadi
- 17.45 Flow4all 75 min / Invaldocent
- 19.30 Yin yoga 75 min / Marije\*\*

## VRIJDAG

- 07.30 Wake up flow 45 min / Esther
- 08.30 Basic Flow 60 min / Liisa
- 10.00 Yin Yang 75 min / Hoyte
- 12.00 Yin yoga 75 min / Mariken
- 13.45 Flow4all 60 min / Liisa
- 15.45 Yin yoga 75 min / Mariken

## ZATERDAG

- 09.15 Basic Flow 60 min / Aiki
- 10.15 Ashtanga 75 min / Carine
- 10.45 Flow4all 90 min / Hoyte
- 12.45 Yin yoga 75 min / Inge
- 14.30 Breathwork special 60 min /  
verschillende docenten
- 15.45 Restorative 75 min / Inge

## ZONDAG

- 08.30 Sunday morning Flow 60 min / Ilja
- 10.00 Yin yoga 75 min / Inge
- 11.45 Flow4all 90 min / Invaldocent
- 13.45 Basic Flow 75 min / Hoyte
- 15.30 Yin yoga special 90 min /  
verschillende docenten

\*\*alleen livestream

\*\* Vanaf 6 december  
wordt deze les een Core  
Flow 75 min / Marlene