

maandag	GESLOTEN
----------------	-----------------

dinsdag	
9.30-10.30	HATHA YOGA
11.00-12.00	D/STRESS YOGA

woensdag	
9.30-10.30	YOGALATES
11.00-12.00	zachte YIN YOGA

donderdag	GESLOTEN
------------------	-----------------

vrijdag	
9.30-10.30	D/STRESS YOGA
11.00-12.00	YIN YOGA

	zachte yoga
	basis yoga

(basishoudingen vergen soms enige spierkracht en souplesse,
we geven alternatieven maar met enige kwetsuur
raden we aan om de groene lesjes te volgen)

zaterdag	
10.00-11.00	SOFT FLOW
11.30-12.30	YIN YOGA

zondag	
10.00-11.00	RUGYOGA
11.30-12.30	D/STRESS YOGA

de YOGA STUDIO