

maandag	
9.30-10.30	RUGYOGA
11.00-12.00	SOFT FLOW

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	YOGALATES
11.30-12.30	YIN YOGA

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

de YOGA STUDIO