



## ROOSTER YOGADREAMS

<b>MAANDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:00 - 10:15	Vinyasa & Pranayama (ENG)	Daniela	2
10:00 - 11:00	Barre Yoga	Marieke	1
11:30 - 12:45	Stress Relief	Lies	2
18:15 - 19:30	Aerial low relaxing	Lies	4
18:45 - 20:00	Vinyasa Basic	Marieke	2
19:30 - 20:45	Relax Flow & Face yoga	Debbie	3
20:00 - 21:15	Yin Yoga	Tamar	4
20:30 - 21:45	Mindful yoga & Meditatie	Myrna	2

<b>DINSDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:30 - 10:45	Aroma Flow	Marieke	2
10:00 - 11:15	Yin Yoga	Lonneke	4
18:30 - 19:45	Strong Flow (ENG)	Daniela	4
18:45 - 20:00	Rug, nek, schouder	Marcel	2
20:15 - 21:30	Basic Flow	Debbie	4
20:30 - 21:45	Yin Yoga	Tamar	2

<b>WOENSDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:00 - 10:15	Relax Flow	Marieke	4
10:00 - 11:15	Qigong	Yvonne	2
10:45 - 12:00	Vinyasa Basic	Marieke	4
11:00 - 12:00	Therapieles rug, nek, schouders	Nadia	2
18:00 - 19:00	Vinyasa Basic	Marieke	1
19:15 - 20:30	Vinyasa	Marieke	2
19:30 - 20:45	Kundalini	Maaike	1
18:45 - 20:00	Aerial low active	Sherida	4
20:30 - 21:45	Aerial low relaxing	Sherida	4
20:30 - 21:45	Yin/Yang	Esther	3

<b>DONDERDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:00 - 10:15	Rug, nek, schouder	Nadia	2
09:30 - 10:45	Stress Relief	Marieke	4
10:30 - 11:45	Vinyasa	Eva Kerkhof	3
18:45 - 20:00	Yoga voor slaap	Sabine	2
19:00 - 20:15	Vinyasa Basic	Naomi	1
19:30 - 20:45	Qigong	Yvonne	3
20:00 - 21:15	Aerial high	Candy	4
20:30 - 21:45	Yin yoga	Naomi	2

<b>VRIJDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:00 - 10:15	Vinyasa	Myrna	2
09:30 - 10:45	Rug, nek, schouder - Strong	Marcel	1
10:45 - 12:00	Yin/Yang	Marieke	2
10:30 - 11:30	Meditatie	Erna Laning	3
16:00 - 17:00	Ashtanga (ENG)	Daniela	2
20:00 - 21:15	Stress Relief	Lies	2

<b>ZATERDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:30 - 10:45	Strong Flow (ENG)	Daniela	2
09:30 - 10:45	Yin & meditatie	Erna	1
10:00 - 11:15	Kundalini	Maaike	3
11:15 - 12:30	Yin/Yang	Deborah	2

<b>ZONDAG</b>	<b>Les</b>	<b>Docent</b>	<b>Zaal</b>
09:30 - 10:45	Yin Yoga	Ingrid	2
10:00 - 11:15	Strong Flow	Bernard	3
11:15 - 12:30	Sunday Wake-up Flow	Eva Kerkhof	2
13:00 - 14:15	Rug, nek, schouder	Marcel	2
18:30 - 19:45	Yin Yoga	Erna	2