

<b>Lesrooster</b>				
<b>Maandag</b>	<b>9:15 - 10:30</b>	<b>Flow Yoga</b>	<b>Intensiteit:*** /****</b>	
Vinyasa Yoga. Een dynamische vorm, Kracht, balans. Flexibiliteit en ontspanning.				
<b>Maandag</b>	<b>10:45 - 12:00</b>	<b>Just Chill Yoga</b>	<b>Intensiteit:*</b>	
Hatha Yoga. Herstellend, mobiliseren. Mindfulness, Pranayama. Ook geschikt voor zwangere in het laatste trimester.				
<b>Woensdag</b>	<b>18:30 – 19:45</b>	<b>Zwangerschapsyoga</b>	<b>Intensiteit:**</b>	
Hatha Yoga, zwangerschap, bevallen en aankomend moederschap. Preventief en ondersteunend bij bekken- en bekkenbodemplachten en nog veel meer 'tips & tricks' voor deze bijzondere periode in je leven.				
<b>Woensdag</b>	<b>20:00 – 21:15</b>	<b>Yoga groepsles</b>	<b>Intensiteit:***</b>	
Hatha Yoga, Iyengar. Meer statische vorm, varieert van zachte tot intensieve asana's. Voor de beginnende tot gevorderde yogi.				
<b>Vrijdag</b>	<b>18:30 - 19:45</b>	<b>Yoga Groepsles</b>	<b>Intensiteit:***</b>	
(zie bovenstaand)				
<b>Vrijdag</b>	<b>20:00 – 21:00</b>	<b>Zwangerschapsyoga</b>	<b>Intensiteit:**</b>	
(zie bovenstaand)				
<b>Lesintensiteit</b>				
*	**	***	****	*****
Mild		Gemiddeld		Zwaar