

UUR	MAANDAG			DINSDAG		WOENSDAG			DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		
ZAAL	YOGA	PILATES	ZAAL	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	ZAAL	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	PILATES	ZAAL
09u00	DRU YOGA A.L. / KAAT	PILATES BASIC LISBETH		MINDFULL YOGA/ MED. A.L. / ELS V.	INTRO PILATES YASMINA	BODY BALANCE A.L. / YASMINA			DRU YOGA A.L. / KAAT	PILATES BASIC YASMINA	KUNDALINI YOGA A.L. / JANAA		BODY BALANCE A.L. / YASMINA		
10u00	BODY BALANCE A.L. / KAAT		PIL. OP TOESTEL* LISBETH					PIL. OP TOESTEL* YASMINA		INTRO PILATES YASMINA			ASUDRA FLOW A.L. / JOHAN	PIL. BASIC/INTERM YASMINA	NEW
10u15						INNER AXIS YOGA A.L. / HILDE									
10u30					BARRE A.L. / YASMINA						NIA A.L. / LISBETH				
11u00	ASUDRA YOGA A.L. / JOHAN			NIA A.L. / YASMINA					NIA A.L. / YASMINA				ASUDRA YOGA A.L. / JOHAN	BARRE A.L. / YASMINA	NEW
11u30														PIL. INTRO/BASIC YASMINA	
12u00		KUNDALINI YOGA A.L. Lauren												SUKHA YIN YOGA A.L. / DENIZ	MEDITATIE A.L. / JOHAN
12u30				ASUDRA FLOW A.L. / JOHAN		BODY BALANCE A.L. / YASMINA									
18u00	BODY BALANCE A.L. / ELS			ASUDRA A.L. / JOHAN		ASUDRA YOGA A.L. / JOHAN						PILATES BASIC JO			
18u15		QI GONG TEAM									KUNDALINI YOGA A.L. / JANAA				
18u30									BARRE A.L. / YASMINA						
19u00	ASUDRA YOGA A.L. / JOHAN			ASUDRA FLOW A.L. / JOHAN	PIL. BASIC/INTER. SASKIA	HATHA YOGA GENTLE A.L. / PATRICK	BODY SCULPT A.L. / SOPHIE		BODYBALANCE A.L. / KAAT	NIA Mathia		CHOPRA YOGA A.L. / JO			
19u15		INTRO PILATES JO						INTRO PILATES JO		PIL. INTRO/BASIC Katlijn	NEW				
20u00	DYN. HATHA YOGA JOHAN			YOGA NIDRA A.L. / ELS V.		HATHA YOGA DEEP PATRICK			DRU YOGA A.L. / KAAT						
20u15		PILATES BASIC JO					PILATES BASIC JO								

Alle lessen duren 55 min m.u.v:

30 min 75 min 90 min

Gelieve 15 min. voor aanvang aanwezig te zijn, alle lessen beginnen stipt op tijd.

De lessen gaan enkel door vanaf 5 aanwezigen. Eens de les aangevangen, worden geen extra deelnemers meer toegelaten.

NIVEAUS:

» All Levels: A.L., zowel beginners als gevorderden

SPECIFIEK:

Pilates: Niveau's zie ommezijde.

Reformerzaal Relaxzaal Spiegelzaal