



lessenrooster

8 januari t/m 31 maart 2018

YOC Noord - Dok Noord 3B, 9000 Gent

2018
1 2 3 4

MAANDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		06:30 - 08:30
Yin Yoga	Mi		12:15 - 13:15
Iyengar Yoga	EK		18:30 - 19:30
Iyengar Yoga	EK		20:00 - 21:30
DINSDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		06:30 - 08:30
Ashtanga Yoga	So* / Inz		10:00 - 11:00
Vinyasa Yoga	Al		12:15 - 13:15
Pregnancy Yoga	An		17:30 - 18:30
Vinyasa Yoga	Al		19:00 - 20:00
Yin Yoga	Ly		20:30 - 21:45

WOENSDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		06:30 - 08:30
Ashtanga Yoga	So* / Na		18:30 - 19:30
Ashtanga Yoga	So* / Na		20:00 - 21:30
DONDERDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		06:30 - 08:30
Iyengar Yoga	EK		09:30 - 11:00
Iyengar Yoga	EK		12:15 - 13:15
Iyengar Special Needs	EK		13:30 - 15:30
Yin Yoga	Ma		18:45 - 20:00
Vinyasa Yoga	Il		20:30 - 21:30

*Sophie is terug op 3 februari

VRIJDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		06:30 - 08:30
Iyengar Yoga	An		09:00 - 10:00
Iyengar Yoga	EK		10:30 - 12:00
Start to Ashtanga Mysore	So*		17:30 - 19:00
ZATERDAG			
Vinyasa Yoga	El		09:30 - 10:30
Relax & Renew	Al / Mi		11:00 - 12:30
ZONDAG			
Ashtanga Mysore	Ca / So*		08:00 - 09:30

LEGENDE

- laatste moment om te starten is ma t/m vrij 07:15/18:00 uur
- te volgen als losse les, met een 5-10-20 beurtenkaart óf een 'Onbepert + Mysore' abonnement
- op 'moondays' is er geen ochtend Mysore, bekijk het overzicht www.yoga-on-call.be/yoga/ashtanga-mysore
- voor meer info over Mysore of contact met de docenten: mysore@yoga-on-call.be
- inschrijven per e-mail naar evakamala@yoga-on-call.be
- voor deze lessen koop je een 5-beurten 'Special Needs' kaart, geen andere kaarten geldig
- les wordt geassisteerd door Alexandra G
- stageles onder supervisie van Eva Kamala

LEVELS

- Beginnen** – Level 1
- Verkennen** – All Levels
- Oefenen** – Level 2
- Verdiepen** – Level 3
- Herbronnen** – Gentle Level
- Specifiek** – No Level

Meer info > www.yoga-on-call.be/lessenrooster#levels

WIE

- | | | |
|----------------|---------------|--------------|
| Al: Alexander | El: Elisabeth | Mi: Michèle |
| An: Annelies | Il: Ilse | Na: Nathalie |
| Ca: Caroline | Ly: Lyza | So: Sophie |
| EK: Eva Kamala | Ma: Mathieu | |

THEMA REEKSEN @ NOORD

De eerstvolgende thema's die aan bod komen:
Iyengar Yoga voor de heupen en Iyengar Yoga voor de knieën.
Website > WORKSHOPS

WORKSHOPS

Regelmatig bieden we workshops aan op vrijdag, zaterdag en zondag. Voor het overzicht van komende workshops:
Website > WORKSHOPS

Meer info : www.yoga-on-call.be