



# lessenrooster

**3 april t/m 30 juni 2018**

YOC Noord - Dok Noord 3B, 9000 Gent

2018  
1234

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					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					18:30 - 19:30
Ashtanga Yoga	So					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	✉	5	👤		13:30 - 15:30
Yin Yoga	Ma					18:45 - 20:00
Vinyasa Yoga	Il					20:30 - 21:30

VRIJDAG						
Ashtanga Mysore Led Class	Ca / So	🕒	👤	🌙	📄	07:00 - 08:30
Iyengar Yoga	An			🎓		09:00 - 10:00
Iyengar Yoga	EK					10:30 - 12:00
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

**LET OP I.V.M. IYENGAR YOGA!**  
Tijdens de Paasvakantie zijn er GÉÉN lessen Iyengar Yoga.  
Vanaf maandag 16 april hervatten de Iyengar lessen zoals op dit lessenrooster.

## 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 'Onbeperkt + Mysore' abonnement
- 🌙 op 'moondays' is er geen ochtend Mysore, bekijk het overzicht [www.yoga-on-call.be/yoga/ashtanga-mysore](http://www.yoga-on-call.be/yoga/ashtanga-mysore)
- 📄 voor meer info over Mysore of contact met de docenten: [mysore@yoga-on-call.be](mailto:mysore@yoga-on-call.be)
- ✉ inschrijven per e-mail naar [evakamala@yoga-on-call.be](mailto:evakamala@yoga-on-call.be)
- 5 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
- 🟡 **Oefenen** – Level 2
- 🟠 **Verdiepen** – Level 3
- 🔵 **Herbronnen** – Gentle Level
- 🟠 **Specifiek** – No Level

Meer info > [www.yoga-on-call.be/lessenrooster#levels](http://www.yoga-on-call.be/lessenrooster#levels)

## WIE 👤

Al: Alexander  
An: Annelies  
Ca: Caroline  
EK: Eva Kamala

El: Elisabeth  
Il: Ilse  
Ly: Lyza  
Ma: Mathieu

Mi: Michèle  
So: Sophie

## THEMA REEKSEN @ NOORD

De eerstvolgende thema's die aan bod komen:

- Herstellen met Iyengar Yoga
- Iyengar Yoga voor soepele en stabiele gewrichten

**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](http://www.yoga-on-call.be)**