



# lessenrooster

## 7 januari t/m 31 maart

YOC Noord - Dok Noord 3B, 9000 Gent

2019  
1234

MAANDAG			
Ashtanga Mysore	Ju / So*	🕒 🌙 📄	06:30 - 08:30
Iyengar Yoga	Li	🎓	09:00 - 10:00
Yin Yoga	Mi		12:15 - 13:15
Iyengar Yoga	EK		18:30 - 19:30
Iyengar Yoga	EK		20:00 - 21:30
DINSDAG			
Ashtanga Mysore	Ju / So*	🕒 🌙 📄	06:30 - 08:30
Vinyasa Yoga	Iz / Il		12:15 - 13:15
Pregnancy Yoga	An		17:30 - 18:30
Vinyasa Yoga	Ly		19:00 - 20:00
Yin Yoga	Ly		20:30 - 21:45
WOENSDAG			
Ashtanga Mysore	Ju / So*	🕒 🌙 📄	06:30 - 08:30
Ashtanga Yoga	Ju / So*		18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga	Kt / So*		20:15 - 21:15

DONDERDAG			
Ashtanga Mysore	Ju / So*	🕒 🌙 📄	06:30 - 08:30
Iyengar Yoga	EK		09:30 - 11:00
Iyengar Yoga	EK		12:15 - 13:15
Yin Yoga	Ma		18:45 - 20:00
Vinyasa Yoga	Il		20:30 - 21:30
VRIJDAG			
Ashtanga Mysore Led Class	Ju / So*	🕒 🌙 📄	07:00 - 08:30
Iyengar Yoga	An	🎓	09:00 - 10:00
Iyengar Yoga	EK		10:30 - 12:00
Ashtanga Mysore	Ju / So*	🕒 🌙 📄	17:30 - 19:00
ZATERDAG			
Hatha Yoga	Mi		09:15 - 10:30
Relax & Renew	Mi		11:00 - 12:30
ZONDAG			
Ashtanga Mysore*	Ju / 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 'Onbeperkt + Mysore' abonnement
- 🌙 op 'moondays' is er geen ochtend Mysore, bekijk het overzicht [www.yoga-on-call.be/yoga/ashanga-msyore](http://www.yoga-on-call.be/yoga/ashanga-msyore)
- 📄 voor meer info over Mysore of contact met de docenten: [mysore@yoga-on-call.be](mailto:mysore@yoga-on-call.be)
- 🎓 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](http://www.yoga-on-call.be/lessenrooster#levels)

### WIE

An: Annelies	Ju: Jules	Ma: Mathieu
EK: Eva Kamala	Kt: Kathleen	Mi: Michèle
Il: Ilse	Li: Linda	So: Sophie
Iz: Inez	Ly: Lyza	

### REEKSEN @ NOORD

Volgende lessen bieden we aan in reeksen van vier of vijf:

- Iyengar Yoga Special Needs
- Iyengar Yoga Intensives

Je dient online te registreren om je plaats te reserveren!

**Website > YOGA**

### WORKSHOPS

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

\* Sophie is terug op 2 maart

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