



# lessenrooster

## 4 september - 23 december 2017

YOC **Noord** - Dok Noord 3B, 9000 Gent

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	
Yin Yoga	Ma					18:45 - 20:00	
Vinyasa Yoga	Il					20:30 - 21:30	

VRIJDAG							
Ashtanga Mysore	Ca/So	🕒	🔄	🌙	📄	06:30 - 08:30	
Iyengar Yoga	EK					09:00 - 10:00	
Iyengar Yoga	EK					10:30 - 12:00	
Start to Ashtanga Mysore	So	🕒			📄	17:30 - 19:00	
ZATERDAG							
Vinyasa Yoga	Do					09:30 - 10:30	
Relax & Renew	Al					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 '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)

### 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

Al: Alexander  
An: Annelies

Ca: Caroline  
Do: Dolly

EK: Eva Kamala  
Il: Ilse

Ly: Lyza  
Ma: Mathieu

Mi: Michèle  
So: Sophie

### THEMA REEKSEN @ NOORD

Op woensdagen van 09:45-11:15 uur bieden we telkens reeksen van 5 lessen aan met een specifiek thema.

Het eerste thema dat aan bod komt: Yoga voor de onderrug.

Je dient online te registreren om je plaats te reserveren!

**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)**