



lessenrooster

maandag 6 januari t/m maandag 31 maart

Yoga on Call - Oudescheldestraat 16 - 9000 Gent

2025
1234

MAANDAG	⚠	hall	room	floor	👤	🕒
Vinyasa Yoga		🔌			Meryem	09:30 - 10:30
Pilates		🔌			Efy	10:50 - 11:50
Pilates		🔌			Efy	12:15 - 13:15
Iyengar Yoga			🔌		Lotte	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga		🔌			Giel	17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga		🔌			Giel	18:30 - 19:45
Yin Yoga			🔌		Lyza	18:30 - 19:45
📅 Pilates va.13/01	👤			🔌	Efy/Lieve	18:50 - 19:50
Yoga Nidra			🔌		Lyza	20:15 - 21:15
Ashtanga Yoga		🔌			Sophie	20:15 - 21:15
📅 Pilates va.13/01				🔌	Efy/Lieve	20:15 - 21:15
DINSDAG						
Pilates		🔌			Efy	08:30 - 09:30
Pilates		🔌			Efy	09:45 - 10:45
Vinyasa Yoga		🔌			Alexander	12:15 - 13:15
Ashtanga Yoga			🔌		Sophie	17:15 - 18:30
Vinyasa Yoga		🔌			Alexander	19:00 - 20:00
Vinyasa Yoga			🔌		Thip	19:00 - 20:30
Yin Yoga		🔌			Alexander	20:30 - 21:45
WOENSDAG						
Hatha Yoga		🔌			Lyza	09:30 - 10:30
Yoga Nidra		🔌			Lyza	12:15 - 13:15
Vinyasa & Yoga Nidra		🔌			Giel	17:25 - 18:40
📅 Pilates va.22/01	👤			🔌	Lieve	17:40 - 18:40
Yoga Nidra	🕒		🔌		Lyza	19:00 - 20:00
Vinyasa Yoga	🕒	🔌			Thip	19:00 - 20:00
📅 Pilates va.22/01				🔌	Lieve	19:00 - 20:00
Vinyasa Yoga			🔌		Meryem	20:30 - 21:30
Yin Yoga		🔌			Thip	20:30 - 21:45

DONDERDAG	hall	room	floor	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Muriel	09:00 - 10:00
Pilates	🔌			Laura	10:30 - 11:30
Pilates			🔌	Laura	12:00 - 13:00
Vinyasa Yoga	🔌			Alexander	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔄	🔌		Alexander	17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga	🔌			Alexander	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga			🔌	Ulrike	18:30 - 19:30
Vinyasa Yoga	🔌			Ilse	20:15 - 21:15
VRIJDAG					
Hatha Yoga	🔌			Lyza	09:00 - 10:00
Yin Yoga	🔌			Lyza	12:15 - 13:15
Iyengar Yoga			🔌	Annelies	12:15 - 13:15
Ashtanga Yoga			🔌	Sophie	12:15 - 13:30
Pilates	👤		🔌	Katlijn	17:30 - 18:30
Yin Yoga	🔌			Trui	18:00 - 19:30
ZATERDAG					
Vinyasa Yoga	🔌			Diana	09:30 - 10:30
Ashtanga Yoga			🔌	Ulrike	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			Diana	11:00 - 12:00
Pregnancy Yoga			🔌	Annelies	11:00 - 12:00
Yin Yoga			🔌	Sarah	11:00 - 12:10
Ashtanga Yoga	🔄		🔌	Ulrike	12:30 - 13:45
ZONDAG					
Relax & Renew	🔌			div	10:00 - 11:30

LEVELS

- 🟢 **Beginnen** – Level 1
- 🟡 **Verkennen** – Mixed Level (géén beginners)
- 🟠 **Oefenen** – Level 2
- 🔴 **Verdiepen** – Level 3
- 🔵 **Herbronnen** – Gentle Level
- 🟡 **Specifiek** – No Level

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

⚠ OPGELET

- 🕒 deur opent slechts 15 min voor de les
- 👤 uitzonderlijk binnen via zijdeur, aanbellen bij 'Pilates Floor'
- 🔄 elke laatste donderdag / zaterdag van de maand

REEKSEN

- **Verken je Yogapractice met Ilse** → start wo 8 jan 20.30 uur
- **Mama & Baby Yoga met Annelies** → start vrij 10 jan 10.30 uur
- **Starten met Mat Pilates met Christl** → start di 14 jan 17.30 uur en za 18 jan 09.30 uur
- **Mat Pilates: It's time to Play met Christl** → start di 14 jan 19.00 uur
- **Reeks van 6 themalessen met Marian** → start za 11 jan om 12.30 uur (ook apart te volgen)
- **Reeks van 2 themalessen voor de rug met Marian** → start vr 14 mrt 13.30 uur (ook apart te volgen)

Naast reeksen bieden we ook lange lessen, themalessen, workshops, trainingen en retreats aan. Voor een volledig overzicht én inschrijvingen: [website > SPECIALS](http://www.yoga-on-call.be/specials)

ONZE LESSEN STARTEN STIPT!
Zorg dat je ten laatste 5 min op voorhand aanwezig bent.

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

**CONTROLEER ALTIJD ONS ONLINE
LESSENROOSTER VOOR DE VRIJE PLAATSEN
EN/OF LAST MINUTE WIJZIGINGEN!**
WWW.YOGA-ON-CALL.BE/LESSENROOSTER

