



lessenrooster

maandag 2 september t/m zondag 22 december
Yoga on Call - Oudescheldestraat 16 - 9000 Gent

2024
1234

MAANDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌				Me	09:30 - 10:45
Iyengar Yoga		🔌			Si	09:30 - 10:45
Pilates	🔌				Ef	12:15 - 13:15
Iyengar Yoga		🔌			Sy	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌				Gi	17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga	🔌				Gi	18:30 - 19:45
Iyengar Yoga		🔌			Sy / Si	18:30 - 19:30
Yin Yoga			🔌		Ly	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga	🔌				So	20:15 - 21:15
Yoga Nidra		🔌			Ly	20:15 - 21:15
Pilates 🚩			🔌		Ef	20:15 - 21:15
DINSDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Pilates	🔌				Ef	08:30 - 09:30
Vinyasa Yoga	🔌				Al	12:15 - 13:15
Ashtanga Yoga			🔌		So	17:15 - 18:30
Pregnancy Yoga	🔌				An	17:30 - 18:30
Vinyasa Yoga	🔌				Al	19:00 - 20:00
Vinyasa Yoga			🔌		Il	19:00 - 20:00
Yin Yoga	🔌				Al	20:30 - 21:45
WOENSDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Hatha Yoga	🔌				Ly	09:30 - 10:30
Yoga Nidra	🔌				Ly	12:15 - 13:15
Vinyasa & Yoga Nidra	🔌				Gi	17:25 - 18:40
Yoga Nidra*	🔌				Ly	19:00 - 20:00
Vinyasa Yoga*			🔌		Th	19:00 - 20:10
Vinyasa Yoga	🔌				Me	20:30 - 21:30
Yin Yoga*			🔌		Th	20:30 - 21:45

DONDERDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌				Mu	09:00 - 10:00
Pilates	🔌				La	10:30 - 11:30
Vinyasa Yoga	🔌				Al	12:15 - 13:15
Iyengar Yoga		🔌			Si	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌				Al	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga			🔌		Ul	18:30 - 19:30
Vinyasa Yoga	🔌			🖥️	Il	20:15 - 21:15
VRIJDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Hatha Yoga	🔌				Ly	09:00 - 10:00
Yin Yoga	🔌			🖥️	Ly	12:15 - 13:15
Ashtanga Yoga			🔌		So	12:15 - 13:30
Yin Yoga	🔌				Tr	18:00 - 19:30
ZATERDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			🖥️	Di	09:30 - 10:30
Ashtanga Yoga			🔌		Ul	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			🖥️	Di	11:00 - 12:00
Pregnancy Yoga		🔌			An	11:00 - 12:00
Yin Yoga			🔌		Sa	11:00 - 12:10
Ashtanga Yoga*			🔌		Ul	12:30 - 13:45
ZONDAG	hall	room	floor	stream	👤	🕒
Relax & Renew	🔌				div	10:00 - 11:30

* deur opent slechts 15 min voor de les
🚩 tweewekelijks > check het online rooster!

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



LEVELS

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

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

WIE 👤

Al: Alexander	Gi: Giel	Me: Meryem	So: Sophie	Ul: Ulrike
An: Annelies	Il: Ilse	Mu: Muriel	Sy: Sylvia	
Di: Diana	La: Laura	Sa: Sarah W.	Th: Thip	div: diverse
Ef: Efy	Ly: Lyza	Si: Siel	Tr: Trui	docenten

REEKSEN

- **Tieneryoga met Siel** - start ma 9 sept 17.00 u
- **Starten met Yoga met Siel** - start wo 4 sept 19.00 u
- **Verken je Yogapractice met Siel** - start wo 4 sept 20.30 u
- **Yoga met de touwen met Marian** - start za 7 sept 09.30 u
- **De Psoas - spier van de ziel met Johan** - start zo 22 sept 10.00 u
- **Gezond ouder worden met Iyengar Yoga met Sylvia** - start ma 23 sept 14.00 u
- **Beginnersreeks Iyengar Yoga met Annelies** - start vrij 27 sept 09.00 u
- **Mama & Baby Yoga met Annelies** - start vrij 27 sept 10.30 u
- **Kinderyoga met Siel** - start za 28 sept 09.30 u
- **Yoga voor emotionele stabiliteit & fysiek herstel** - start vrij 4 okt 14.30 u
- **Yoga met de touwen met Siel** - start vrij 8 nov 14.00 u
- **Oefenreeks: opbouw naar omgekeerde houdingen met Annelies** - start vij 15 nov 09.00 u
- **De wervelkolom** - kanaal van energie & informatie met Johan - start zo 24 nov 10.00 u
- **Winterdip, stress en vermoeidheid te lijf met herstellende yoga met Marian** - start za 14 dec 12.30 uur

Naast reeksen bieden we ook lange lessen, themalessen, workshops, trainingen en retreats aan. Voor een volledige overzicht én inschrijvingen: website > **SPECIALS**