



Summer Yoga 2024

2024
Summer

ma 1 juli t/m zo 21 juli

MAANDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Is	09:30 - 10:45
Vinyasa Yoga	🔌			Gi	17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga	🔌			Gi	18:30 - 19:45
Iyengar Yoga		🔌		div*	18:30 - 19:30
Yin Yoga			🔌	Mu	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga	🔌			So	20:15 - 21:15
DINSDAG	H	R	F	👤	🕒
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
Iyengar Yoga		🔌		div*	19:00 - 20:00
Iyengar Yoga		🔌		div*	20:30 - 21:30
Yin Yoga	🔌			Al	20:30 - 21:45
WOENSDAG	H	R	F	👤	🕒
Hatha Yoga	🔌			Ly	09:30 - 10:30
Yoga Nidra	🔌			Ly	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga & Nidra	🔌			Gi	17:30 - 18:45
Vinyasa Yoga			🔌	Th	18:45 - 20:00
Yoga Nidra		🔌		Ly	19:00 - 20:00
Yin Yoga			🔌	Th	20:30 - 21:45
Vinyasa Yoga	🔌			Is	20:30 - 21:30
DONDERDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Fe	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			Al	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌			Al	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga			🔌	Ul	18:30 - 19:30
Vinyasa Yoga	🔌			Il/Al	20:15 - 21:15

VRIJDAG	H	R	F	👤	🕒
Yin Yoga	🔌			Ly	12:15 - 13:15
Ashtanga Yoga			🔌	So	12:15 - 13:30
Yin Yoga	🔌			Tr	18:00 - 19:30
ZATERDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Di	09:30 - 10:30
Ashtanga Yoga			🔌	Ul	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			Di	11:00 - 12:00
Yin Yoga			🔌	div*	11:00 - 12:15
ZONDAG	H	R	F	👤	🕒
Relax & Renew	🔌			Th/Di	10:00 - 11:30

ma 22 juli t/m zo 11 aug
ALEXANDER'S SUMMER SCHOOL
 Yes, we blijven de hele zomer open!
 In balans tijdens de Gentse Feesten?
Kom naar de les!

DINSDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Al	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌			Al	19:00 - 20:15
WOENSDAG	H	R	F	👤	🕒
Yin Yoga	🔌			Al	19:00 - 20:15
DONDERDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Al	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌			Al	19:00 - 20:15

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

ma 12 aug t/m zo 1 sep

MAANDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Is	09:30 - 10:45
Vinyasa Yoga	🔌			Gi	17:00 - 18:00
Vinyasa Yoga	🔌			Gi	18:30 - 19:45
Iyengar Yoga		🔌		div*	18:30 - 19:30
Yin Yoga			🔌	Mu	18:30 - 19:45
Ashtanga Yoga	🔌			So	20:15 - 21:15
DINSDAG	H	R	F	👤	🕒
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
Iyengar Yoga		🔌		Si	19:00 - 20:00
Iyengar Yoga		🔌		Si	20:30 - 21:30
Yin Yoga	🔌			Al	20:30 - 21:45
WOENSDAG	H	R	F	👤	🕒
Hatha Yoga	🔌			Ly	09:30 - 10:30
Yoga Nidra	🔌			Ly	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga			🔌	Th	18:45 - 20:00
Yoga Nidra	🔌			Ly	19:00 - 20:00
Yin Yoga			🔌	Th	20:30 - 21:45
Vinyasa Yoga	🔌			Is	20:30 - 21:30
DONDERDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Fe	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			Al	12:15 - 13:15
Vinyasa Yoga	🔌			Al	18:30 - 19:45
Vinyasa Yoga	🔌			Il	20:15 - 21:15

VRIJDAG	H	R	F	👤	🕒
Yin Yoga	🔌			Ly	12:15 - 13:15
Yin Yoga	🔌			Ph	18:00 - 19:30
ZATERDAG	H	R	F	👤	🕒
Vinyasa Yoga	🔌			Di	09:30 - 10:30
Ashtanga Yoga			🔌	So	09:30 - 10:30
Vinyasa Yoga	🔌			Di	11:00 - 12:00
Yin Yoga			🔌	div*	11:00 - 12:15
ZONDAG	H	R	F	👤	🕒
Relax & Renew	🔌			Th/Di	10:00 - 11:30

* diverse docenten, kijk online!

LEVELS

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

ZAAL

- H** Hall
- R** Room
- F** Floor

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

IYENGAR YOGA THEMALESSEN

- za 6 juli: Yoga met de touwen met Marian
- za 17 aug: Heupopeners met Siel
- za 24 aug: Titibasana (firefly pose) met Siel
- za 31 aug: omgekeerde houdingen met Marian

Telkens van 09.30-11.00 uur. Kijk online voor meer uitleg over de thema's.

FEESTDAGLESSEN

Op donderdag 15 augustus kun je terecht voor volgende ochtendlessen, de rest van de dag is de studio gesloten.

Vinyasa Yoga	H	Gi	10:30 - 12:00
Yin Yoga	F	Tr	10:30 - 12:00