



YOGA SADHANA

City Yoga Retreat Vlissingen

Sint Jacobsstraat 8 | 4381 EL Vlissingen

www.yogasadhana.nl

om@yogasadhana.nl

T: 06 - 22653930

hier ons LESROOSTER - meld je nu aan. WELKOM!

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<u>9.10 - 10.25 uur</u> Hatha Yoga <i>Diana</i>	<u>9.00 - 10.30 uur</u> Ashtanga Yoga 1 & 2 <i>Jessica</i>		<u>9.10 - 10.10 uur</u> Lichte Yoga <i>Diana</i>	<u>9.00 - 10.15 uur</u> Power & Runners Yoga <i>Jessica</i>		
<u>10.45 - 11.45 uur</u> Lichte Yoga/55+ <i>Diana</i>	<u>11.15 - 12.30</u> Hatha Yoga 55+ <i>Antoinette</i>	<u>10.00 - 11.30</u> Hatha Yoga <i>Antoinette</i>	<u>10.30 - 11.45</u> Hatha Yoga <i>Diana</i>	<u>10.30 - 11.45 uur</u> Yin Yoga <i>Jessica</i>	<i>Wisselende Workshops</i>	<u>11.00 - 12.30 uur</u> Zondagyoga <small>Laatste zondag v/d maand</small>
<u>13.15 - 14.45 uur</u> Restorative Yoga <i>Diana</i>	<u>13.00 - 14.30 uur</u> Hatha Yoga <i>Antoinette</i>		<u>13.30 - 15.00 uur</u> Hatha Yoga <i>Antoinette</i>			<u>14.30 - 15.30 uur</u> Kinderyoga <small>Laatste zondag v/d maand</small>
			<u>15.30 - 17.00 uur</u> Hatha Yoga <i>Antoinette</i>			
<u>19.00 - 20.15 uur</u> Integrale Yoga verdieping <i>Sascha</i>	<u>18.30 - 20.00 uur</u> Ashtanga Yoga <i>Jessica</i>	<u>18.30 - 20.00 uur</u> Integrale Yoga 1 <i>Sascha</i>	<u>18.30 - 19.45 uur</u> Yoga flow <i>Jessica</i>		<i>Wisselende Workshops</i>	<u>18.30 - 20.00 uur</u> Anti- & after burn-out yoga <i>Laurens</i>
<u>20.30 - 21.30 uur</u> Yoga Nidra & meditatie <i>Sascha</i>	<u>20.15 - 21.15 uur</u> Yin Yoga <i>Jessica</i>	<u>20.15 - 21.45 uur</u> Integrale Yoga 2 <i>Sascha</i>	<u>20.15 - 21.45 uur</u> Yoga Nidra yogales <i>Ingrid</i>			