

Yoga	Lesrooster	sept	t/m dec	2018
Lesdagen	Maandag	Woensdag	Donderdag	
Lestijden	9.00-10.00 18.55-20.10 20.30-21.45	9.00-10.15 18.55-20.10 20.30-21.45	9.00-10.15 18.55-20.10 20.30-21.45	
September	3, 10, 17, 24	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27	
Oktober	1, 8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24, 31	4, 11, 18, 25	
November	5, 12, 19, 26	7, 14, 21, 28	1, 15, 22, 29	
December	3, 10, 17	5, 12, 19	6, 13, 20	

maandagmorgen van 9.00-10.15 uur:
 donderdagmorgen 9.00-10.15 uur:
 donderdagavond van 20.35-21.50 uur:

yoga voor Senioren
 yoga en meditatie (15 min)
 yoga en meditatie (20-25 min)