

Body & Mind Weken EXTRA's

Di 09.11

09.00-10.30u

Ashtanga Yoga XL "How to Fly"

Matthias

Grote Zaal

Wo 10.11

10.00 – 11.00u

Mobility Training

Laura

Kinesiszaal

Vr 12.11

19.00-20.30u

Krav Maga

Joey

Grote Zaal

Di 16.11

09.00-10.30u

Ashtanga Yoga XL "Intermediate Series"

Matthias

Grote Zaal

Zo 21.11

12.00 – 13.00u

Mobility Training

Laura

Kinesiszaal

Vr 26.11

11.00-12.30u

Stress Relief Workshop

Max

Kinesiszaal

Di 30.11

16.00-17.30u

Stress Relief Workshop

Max

Kinesiszaal

Gethematiseerde YIN YOGA lessen:

Di 9.11

07.15-08.15u

Release your Back

Matthias

Grote Zaal

Di 16.11

07.15-08.15u

Release your Back

Matthias

Grote Zaal

Di 9.11

10.30-11.30u

Accent op Heupen

Matthias

Grote Zaal

Di 16.11

10.30-11.30u

Long Stay / Accent op Lange Poses

Matthias

Grote Zaal

Wo 10.11

20.30-21.30u

Accent op Heupen

Matthias

Grote Zaal

Wo 17.11

20.30-21.30u

Long Stay / Accent op Lange Poses

Matthias

Grote Zaal

Za 13.11

09.15-10.15u

Back Bends / Accent op Rug

Matthias

Grote Zaal

Za 20.11

09.15-10.15u

Fire up your Core / Accent op Core

Matthias

Grote Zaal

*WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN