

Body & Mind Weken 2023*

*wijzigingen voorbehouden en in deze maand zijn diverse yoga lessen ook gethematiseerd / reserveren kan via de app

dag	datum	docent / organisatie	omschrijving	aanvang	einde	locatie
woensdag	1-nov	Alice Kersch	Hatha / Vinyasa Yoga en Mantra's *	07.15	08.15	Groepsleszaal
woensdag	1-nov	Alice Kersch	Hatha / Vinyasa Yoga en Mantra's	09.00	10.00	Groepsleszaal
woensdag	1-nov	Azzurro Beauty	Workshop "Huidverzorging"	14.00	15.00	Azzurro Beauty
woensdag	1-nov	Suzy Jay	Essentrics (nieuwe les!)	17.30	18.30	Groepsleszaal
donderdag	2-nov	Happy Workwizard	Lezing "Herken jouw gedragsstijlen"	19.00	20.00	Meeting room
vrijdag	3-nov	Alice Kersch	Hatha / Vinyasa Yoga en Mantra's	07.15	08.15	Groepsleszaal
vrijdag	3-nov	Adriana Stikic	Introductie Kundalini Yoga Experience	18.00	20.00	Groepsleszaal
vrijdag	3-nov	FIT for LIFE	Group Cycle Sprint Power	18.30	19.30	Spinningzaal
zaterdag	4-nov	Matthias Krankemann	Power yoga Strength (met gewichtjes)	09.15	10.15	Groepsleszaal
zaterdag	4-nov	House of Vocals	Workshop Ontdek je stem	15.00	16.00	Groepsleszaal
zondag	5-nov	Karate aan Zee	Selfdefence workout	13.30	14.30	Groepsleszaal
maandag	6-nov	Segafredo Zanetti	Barista Cafe	09.00	12.00	Azzurro Lounge
maandag	6-nov	Het Poetslokaal	Hoe houd je je mond gezond?	09.00	10.00	Meeting room
dinsdag	7-nov	Matthias Krankemann	Yin Yoga Heupen & Hamstrings	07.15	08.15	Groepsleszaal
dinsdag	7-nov	Matthias Krankemann	Ashtanga Yoga XL	09.00	10.30	Groepsleszaal
dinsdag	7-nov	Matthias Krankemann	Yin Yoga Rug & Schouders	10.30	11.30	Groepsleszaal
dinsdag	7-nov	Azzurro Beauty	Stoelmassage Fitness	13.00	14.00	Fitness
woensdag	8-nov	Romana Zwitter	Masterclass : Geheim van afvallen	19.00	20.00	Meeting room
woensdag	8-nov	Matthias Krankemann	Yin Yoga XL Long poses	20.30	22.00	Groepsleszaal
donderdag	9-nov	Het Poetslokaal	Hoe houd je je mond gezond?	09.00	10.00	Meeting room
donderdag	9-nov	Azzurro Beauty	Workshop Make up	13.30	14.30	Azzurro Beauty
vrijdag	10-nov	Adriana Stikic	Astrologie en Kundalini	18.00	20.00	Groepsleszaal
vrijdag	10-nov	FIT for LIFE	Group Cycle Sprint Power	18.30	19.30	Spinningzaal
zaterdag	11-nov	Adriana Stikic	Kundalini Yoga Experience	13.00	15.00	Groepsleszaal
zaterdag	11-nov	Villa de Duinen	Kookworkshop "De Tuin van Holland"	12.00	14.00	Azzurro Lounge
zondag	12-nov	Philo Hermans	Lezing "Niet Piekeren"	11.00	12.30	Meeting room
zondag	12-nov	Phillippine Borgers	Demo Foodcravings & EFT Tapping	12.30	14.00	Meeting room
zondag	12-nov	So What!	Afternoon Tea Jazz	15.00	17.00	Lounge
maandag	13-nov	Azzurro Beauty	Stoelmassage Fitness	11.00	12.00	Fitness
dinsdag	14-nov	Dominique vd Zanden	Chakra Journey & Ecstatic Dance	12.00	13.30	Groepsleszaal
woensdag	15-nov	Dominique vd Zanden	Chakra Journey & Tantric Dance Mixed	13.00	14.30	Groepsleszaal
woensdag	15-nov	Happy Workwizard	Lezing "Herken jouw gedragsstijlen"	13.00	14.00	Meeting room
woensdag	15-nov	Robert Roeloffs	Boks Clinic	17.30	18.30	Groepsleszaal
donderdag	16-nov	Philo Hermans	Lezing "Niet Piekeren"	19.00	20.30	Meeting room
vrijdag	17-nov	FIT for LIFE	Swim Bike Run	17.00	21.00	Zwembad, Fitness
vrijdag	17-nov	Adriana Stikic	Human Design & Kundalini	18.00	20.00	Groepsleszaal
zaterdag	18-nov	House of Vocals	Voice & Mindset Methode	15.00	16.00	Groepsleszaal
zondag	19-nov	Het IJsbadhuis	Icebath Wim Hof Xperience	13.00	16.00	Kinesiszaal
dinsdag	21-nov	Azzurro Beauty	Workshop "Huidverzorging"	15.00	16.00	Azzurro Beauty
dinsdag	21-nov	Romana Zwitter	Masterclass : Geheim van afvallen	10.30	11.30	Meeting room
woensdag	22-nov	Dominique vd Zanden	Chakra Choreo & Dance Ladies Only	13.00	14.30	Groepsleszaal
woensdag	22-nov	Azzurro Beauty	Workshop "Make up"	13.00	14.00	Azzurro Beauty
donderdag	23-nov	Brantjes Wijn	Wijnproeverij	19.30	22.00	Lounge
vrijdag	24-nov	Het IJsbadhuis	Icebath Wim Hof Xperience	13.00	16.00	Kinesiszaal
vrijdag	24-nov	Romana Zwitter	Alles over KETO	13.30	14.30	Meeting room
vrijdag	24-nov	Robert Roeloffs	Boks Clinic	18.00	19.00	Groepsleszaal
vrijdag	24-nov	Dominique vd Zanden	Move into Flow Holistik Dance	19.00	20.30	Groepsleszaal
vrijdag	24-nov	FIT for LIFE	Group Cycle Sprint Power	18.30	19.30	Spinningzaal
zaterdag	25-nov	Adriana Stikic	Kundalini Yoga Experience	13.00	15.00	Groepsleszaal
zaterdag	25-nov	Phillippine Borgers	Demo Foodcravings & EFT Tapping	12.00	13.30	Meeting room
zondag	26-nov	Karate aan Zee	Selfdefence workout	13.30	14.30	Groepsleszaal
maandag	27-nov	Het Poetslokaal	Hoe houd je je mond gezond?	09.00	10.00	Meeting room
dinsdag	28-nov	Phillippine Borgers	Lezing Body, Mind & Bacterie	12.00	13.00	Meeting room
woensdag	29-nov	Robert Roeloffs	Boks Clinic	17.30	18.30	Groepsleszaal
donderdag	30-nov	Het Poetslokaal	Hoe houd je je mond gezond?	09.00	10.00	Meeting room
donderdag	30-nov	Phillippine Borgers	Body, Mind & Bacterie	19.30	20.30	Meeting room
vrijdag	1-dec	Robert Roeloffs	Boks Clinic	18.00	19.00	Groepsleszaal
vrijdag	1-dec	Brigitte Verhoeven	Riding with Heart	19.00	20.00	Spinningzaal
vrijdag	1-dec	Dominique vd Zanden	Mixed Tantric Dance Event	19.00	21.00	Groepsleszaal
vrijdag	8-dec	Robert Roeloffs	Boks Clinic	18.00	19.00	Groepsleszaal
vrijdag	8-dec	Brigitte Verhoeven	Riding with Heart	19.00	20.00	Spinningzaal
vrijdag	8-dec	Suzy Jay	Sleek Ballet Fitness	19.00	20.00	Groepsleszaal
zondag	10-dec	Inner Energy Awakening	Kundalini Licht Activatie	13.30	16.00	Groepsleszaal
woensdag	13-dec	Sonja Laskowski	Workouts "ELASKO with Balls"	13.00	18.00	Kinesis