



# Standaard uurrooster YogaElements

Op feestdagen zijn er geen lessen of wordt het uurrooster aangepast. YogaElements behoudt zich het recht om het uurrooster op elk moment te wijzigen.

[Kijk altijd eerst op \[yogaelements.be/uurrooster\]\(https://yogaelements.be/uurrooster\) voor de actuele informatie!](https://yogaelements.be/uurrooster)

## Maandag

9u30 - 10u30	Gentle Flow		Els	Sun Shala
19u00 - 20u00	Vinyasa Yoga		Els	Sun Shala
20u15 - 21u15	Yin Yoga		Els	Sun Shala

## Dinsdag

19u00 - 20u00	Gentle Flow		Els	Sun Shala
20u15 - 21u30	Ashtanga Yoga (75 min)		Nascha	Sun Shala

## Woensdag

9u30 - 10u30	Yin & Yang Yoga		Els	Sun Shala
10u45 - 11u45	Yin Yoga		Els	Sun Shala

## Donderdag

19u00 - 20u00	Core & Back Basic		Ken	Sun Shala
20u15 - 21u15	Yin Yoga		Ken	Sun Shala

## Zaterdag

9u30 - 11u00	XL Flow - Yin & Yang Yoga (90 min)		Els	Sun Shala
11u15 - 12u15 *	Yin Yoga		Els	Sun Shala

\* enkel op zaterdag 20 mei

## Zondag

9u30 - 10u30 *	Soft Vinyasa		Judith	Sun Shala
11u00 - 12u15 *	Kundalini Yoga (75 min)		Mickie	Sun Shala

\* eerstvolgende les op 4 juni

\* eerstvolgende les op 23 april, 14 mei en 11 juni

intensiteit 1: laag - 4: hoog

ervaringsniveau 1: beginner & ervaren beoefenaar - 2: sportieve beginner & ervaren beoefenaar - 3: ervaren beoefenaar