

Rooster 2023

Maandag

09.00 - 10.00: BarreWorkout

09.00 - 10.00: YogaPilates

10.15 - 11.15: : Hatha Flow

17.15 - 18.00: Pilates

17.30 - 18.30: Zwangerschapsyoga

18.15 - 19.15: BarreWorkout

19.30 - 20.30: Pilates

19.30 -20.30: BarreWorkout

20.45 - 21.45: Yin Yoga

20.45 - 21.45: Pilates

Locatie

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Dinsdag

08.00 - 08.45: Yoga Wake-up

09.00 - 10.00: Yin Yoga & fascia release

18.00- 19.00: BASE Bootcamp outdoor

18.30 - 19.30: Mobility Workout

19.45 -20.45: BarreWorkout

21.00 - 22.00: BodyWork

Locatie

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Park Oog en Al

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat



STABILITY

Woensdag

08.00 - 8.45 : Yoga wakeUp

09.00 - 10.00: Pilates

09.00 - 10.00: BASE Bootcamp Outdoor

10.15 - 11.15: Pilates

10.15 - 11.15: Yin Yoga & fascia release

17.15 - 18.00: Pilates

18.15 - 19.15: BarreWorkout

19.30 - 20.30: Pilates

19.30 -20.30: Pilates

20.45 - 21.45: Yin Yoga

Locatie

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Park Oog en Al

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Donderdag

09.00 - 10.00: BarreWorkout

09.00 - 10.00: YogaPilates

18.00 - 19:15: YinYoga

18.15 - 19.15: BarreWorkout

19.30 - 20.30: Pilates

19.30 - 20.30: BodyWork

20.45 -21.45: Yogapilates

20.45 - 21.45: Restorative Yin Yoga

Locatie

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

STABILITY

Vrijdag

09.00 - 10.00: Pilates

09.00 - 10.00: BarreWorkout

10.15 - 11.30: HormoonYoga

10.15 - 11.15: YogaPilates

12.15 - 13.00: Pilates

18.30 - 19.30: AdemWerk

19.45 -20.45: Yin Yoga

Locatie

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Kanaalstraat

Zaterdag

09.00 - 10.00: Pilates

09.00 - 10.00: BarreWorkout

10.15 - 11.15: Yin Yoga & fascia release

10.15 - 11.15: Pilates

Locatie

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Zondag

10.00 - 11.00: BarreWorkout

10.00 - 11.00: Yoga of SoulBreathing

11.15 - 12.15: Pilates

11.15 - 12.15: Restorative Yin Yoga (even weken)

Locatie

Adelaarstraat

Kanaalstraat

Adelaarstraat

Kanaalstraat