

Rooster BASE - Lombok

Kanaalstraat 254, te Utrecht

Maandag

9.00 - 10.00 YogaPilates
10.15 - 11.15 Hatha Yoga

17.15 - 18.00. pilates
18.15 - 19.15 BarreWorkout
19.30 - 20.30 Pilates
20.45 - 21.45 YogaPilates

Woensdag

8.00 - 8.45 Yoga Wake-Up
9.00 - 10.00 BarreWorkout
10.15 - 11.15 Pilates

16.15 - 17.00 BarreWorkout
17.15 - 18.00. Pilates
18.15 - 19.15. BarreWorkout
19.30 - 20.30 VinyasaYoga
20.45 - 21.45 Gentle Flow Yoga

Vrijdag

8.00 - 8.45 BarreWorkout
9.00 - 10.00. Pilates
10.15 - 11.30 Wellbeing Yoga

12.15 - 13.00 Pilates

16.45 - 18.00 Wellbeing Yoga
18.30 - 19.30 AdemWerk
19.45 - 20.45 Yin Yoga

Dinsdag

8.00 - 8.45 Yoga Wake-Up
9.00 - 10.00 Yin Yoga & fascia releas
10.15 - 11.15 BarreWorkout

13.00 - 14.15 Restorative Yoga

17.30 - 18.30 S.H.I.I.T. Circuit training

20.15 - 21.00 BarreWorkout
21.15 - 22.00 BodyWork & stretch

Donderdag

9.00 - 10.00 YogaPilates
10.15 - 11.15. Yin Yang Yoga

18.15 - 19.15 Pilates
19.30 - 20.30 BarreWorkout
20.45 - 21.45 YogaPilates

Zaterdag

9.00 - 10.00 Power Pilates (dance)
10.15 - 11.15 Pilates
11.30 - 12.30 Qi Gong

Zondag

10.00 - 11.00 Popup lessen
11.15 - 12.15 Popup lessen
e.a. tijden

rooster in de app
is leidend

STABILITY

www.baseforstability.nl



Rooster BASE - Lombok 2

1e Atjehstraat 2, Utrecht

Maandag

Lombok 2 | Atjeh

19.30 - 21.30 Yin Yoga
20.45 - 22.00 Restorative Yin Yoga

Dinsdag

Lombok | Atjeh

18.30 - 19.30 Mobility Workout
19.45 - 20.45 Strong Mobility
21.00 - 22.00 Mobility Gentle Flow

Woensdag

Lombok 2 | Atjeh

19.15 - 20.15 Pilates
20.30 - 21.30 Yin Yoga

Donderdag

Lombok 2 | Atjeh

19.30 - 20.30 Yin yoga & fascia release
20.45 - 22.00 Restorative Yin Yoga

rooster in de app
is leidend

STABILITY

www.baseforstability.nl



Rooster BASE - Tuinwijk

P.C. Borstraat 13, Utrecht

Maandag

9.00 - 10.00 BarreWorkout

16.15 - 17.15 Hatha Yoga

17.30 - 18.30 ZwangerschapsYoga

18.40 - 19.25 YogaPilates

19.30 - 20.30. BarreWorkout

20.45 - 21.45 Pilates

Dinsdag

9.00 - 10.00. Power Pilates

17.30 - 18.30 Flow Yoga

18.45 - 19.45. YogaPilates

20.00 - 21.00 Nidra & Yin Yoga

Woensdag

9.00 - 10.00 Pilates

10.15 - 11.15. Yin Yoga & fascia
relaese

17.15 - 18.00 Pilates

18.15 - 19.15 Yin Yoga

19.30 - 20.30 YogaPilates

20.45 - 21.45 AdemWerk

Donderdag

7.45 - 8.45 BarreWorkout

9.00 - 10.00 Spinal Release

18.00 - 19.00

19.15 - 20.15 BarreWorkout

20.30 - 21.30

Vrijdag

9,00 - 10.00. BarreWorkout

10.15 - 11.15 YogaPilates

16.00 - 17.00 Embodiment Class

Zaterdag

9.00 - 10.00 Pilates

10.15 - 11.15 Yin Yoga & fascia
relaese

11.30 - 12.30 Pop up (Face yoga e.a.)

Zondag

10.00 - 11.00 BarreWorkout

11.15 - 12.15 Pilates

e.a. pop up lessen

rooster in de app
is leidend

STABILITY

www.baseforstability.nl



BASE for Stability

Lombok | Kanaalstraat 254,
Lombok 2 | 1e Atjehstraat 2
TuinWijk | P.C. Borstraat 13
Utrecht

“Lichaam, geest en gezondheid, de basis voor
persoonlijk welzijn”

Wij, van BASE for Stability, geloven dat een doorgaande zoektocht naar balans in body, mind en health, de basis vormt voor persoonlijk welzijn. Een levenshouding waarbij jij bewust stuurt en richting geeft om stabiel, zelfbewust en met energy in het leven te staan.

Door verschillende vormen van begeleiding van onze docenten, trainers, coaches en therapeuten werken we met jou aan de juiste balans.

- Fysio-, oefen-, manuele, craniosacrale therapie
- Massage
- Personal Training | Body Coaching
- Ademwerk
- Voeding coaching
- Groepslessen
- Workshops

“
Persoonlijke
begeleiding, next level
”



STABILITY

www.baseforstability.nl