

Rooster BASE - Lombok

Kanaalstraat 254, Utrecht | '24 '25

Maandag

9.00 - 10.00 YogaPilates

10.15 - 11.15 Hatha Yoga

12.15 - 13.00 Pilates (NEW)

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 Vinyasa Yoga

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 release

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 PowerPilates (NEW)

19.30 - 20.30 BarreWorkout

20.45 - 21.45 YogaPilates

Zaterdag

9.00 - 10.00 Pilates (va 28 sept)

10.15 - 11.15 BarreWorkout (va 28 sept)

Zondag

10.00 - 11.00 Pop-up lessen

11.15 - 12.15 Pop-up lessen

e.a. tijden

rooster in de app
is leidend



STABILITY

www.baseforstability.nl

Rooster BASE - Lombok 2

1e Atjehstraat 2, Utrecht | '24 '25

Maandag

Lombok 2 | Atjeh

19.30 - 20.30 Yin Yoga

20.45 - 22.00 Restorative Yin Yoga

Dinsdag

Lombok 2 | Atjeh

17.30 - 18.30 AdemWerk

(NEW va okt)

18.45 - 19.45 Mobility Gentle Flow

(NEW va 24 sept)

20.00 - 21.00 Vinyasa Yoga

(NEW va 24 sept)

Woensdag

Lombok 2 | Atjeh

17.30 - 18.30 Hatha Flow Yoga

(NEW)

19.15 - 20.15 Pilates

20.30 - 21.30 Yin Yoga

Donderdag

Lombok 2 | Atjeh

18.15 - 19.15 Holistic Pilates (NEW)

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 | '24 '25

Maandag

9.00 - 10.00 BarreWorkout
10.15 - 11.15 YogaPilates (*NEW*)

17.30 - 18.30 ZwangerschapsYoga
18.40 - 19.25 YogaPilates
19.30 - 20.30 BarreWorkout
20.45 - 21.45 Pilates

Woensdag

9.00 - 10.00 Pilates
10.15 - 11.15 Yin Yoga & fascia
release

17.15 - 18.00 Pilates
18.15 - 19.15 Yin Yoga
19.30 - 20.30 YogaPilates
20.45 - 21.45 AdemWerk

Vrijdag

9.00 - 10.00 BarreWorkout
10.15 - 11.15 YogaPilates

18.00 - 19.00 BarreWorkout (*NEW*)

Zondag

9.30 - 10.30 BarreWorkout
10.45 - 11.45 Pilates

e.a. Pop-up lessen

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

Donderdag

7.45 - 8.45 BarreWorkout
9.00 - 10.00 YogaPilates (*NEW*)

18.30 -19.30 Outdoor Training (*NEW*)
18.30 - 20.30 BarreWorkout
20.45 - 21.45 BreathWork & Sound
Bath (*NEW*)

Zaterdag

9.00 - 10.00 Yin Yoga
10.15 - 11.15 Yin Yoga & fascia
release

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

66
Persoonlijke
begeleiding, next level

STABILITY

www.baseforstability.nl

