

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

17.15 - 18.00 Pilates

18.15 - 19.15 BarreWorkout

19.30 - 20.30 Yin Yoga

20.45 - 21.45 AdemWerk

Woensdag

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 Vinyasa Yoga

9.00 - 10.00 Pilates

10.15 - 11.30 Wellbeing Yoga

12.15 - 13.00 Pilates

16.45 - 18.00 Yin Yoga

& fascia release

18.30 - 19.30 AdemWerk

19.45 - 20.45 Restorative Yoga

Dinsdag

9.00 - 10.00 Yin Yoga

& fascia release

13.00 - 14.15 Restorative Yoga

17.30 - 18.30 (Birthfull)

18.45 - 19.45 YogaPilates

20.15 - 21.00 BarreWorkout

21.15 - 22.00 BodyWork

Donderdag

9.00 - 10.00 YogaPilates

18.15 - 19.15 PowerPilates

19.30 - 20.30 BarreWorkout

20.45 - 21.45 YogaPilates

Zaterdag

9.00 - 10.00 Mobility Flex & Flow

10.15 - 11.15 Vinyasa Yoga

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 Pilates

20.45 - 22.00 YogaPilates

Dinsdag

Lombok 2 | Atjeh

18.00 - 18.45 Nidra Yoga

19.00 - 20.00 Mobility Gentle Flow

20.15 - 21.15 Vinyasa Yoga

Woensdag

Lombok 2 | Atjeh

19.15 - 20.15 Pilates

20.30 - 21.30 Yin Yoga

Donderdag

Lombok 2 | Atjeh

19.15 - 20.15 Pilates

20.30 - 21.30 Yin Yoga

& fascia release

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

17.00 - 18.00 (Birthfull)

18.15 - 19.15 Mobility

19.30 - 20.30 YogaPilates

20.45 - 21.45 Restorative Yin Yoga

Dinsdag

9.00 - 10.00 Power Pilates

12.15 - 13.00 Yin yoga & fascia release

18.45 - 19.45 Pilates

20.00 - 21.00 Yin Yang Yoga

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 Functional Yoga

20.45 - 21.45 Yin Yang Yoga

Donderdag

9.00 - 10.00 YogaPilates

17.45 - 18.45 Pilates

19.00 - 19.45 S.H.I.I.T circuit Training

20.00 - 21.00 BreathWork
& Sound Bath

Vrijdag

9.00 - 10.00 BarreWorkout

10.15 - 11.15 YogaPilates

Zaterdag

9.00 - 10.00 YogaPilates

10.15 - 11.15 Yin Yoga

& fascia release

Zondag

9.30 - 10.30 BarreWorkout

10.45 - 11.45 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.

- Fysiotherapie vanuit een holistische blik
- Massage
- Personal Training | Body Coaching
- Ademwerk
- Voeding coaching
- Groepslessen
- Workshops

66
Persoonlijke
begeleiding, next level



STABILITY

www.baseforstability.nl