

Rooster BASE - Lombok

Kanaalstraat 254, Utrecht | '25/'26

Maandag

9.00 - 10.00 YogaPilates

10.15 - 11.15 Hatha Yoga

12.15 - 13.00 Pilates

13.15 - 14.00 YogaPilates

16.15 - 17.00 Pilates

17.15 - 18.00 Pilates

18.15 - 19.15 BarreWorkout

19.30 - 20.30 Yin Yoga

20.45 - 21.45 Gentle Flow Yoga

Woensdag

7.30 - 8.30 Vinyasa Yoga

9.00 - 10.00 PowerPilates

10.15 - 11.15 Pilates

12.15 - 13.00 Yin Yoga

17.15 - 18.00 BarreWorkout

18.15 - 19.15 Yin Yoga

19.30 - 20.30 Vinyasa Yoga

20.45 - 21.45 Ademwerk

Vrijdag

8.00 - 8.45 Vinyasa Yoga

9.00 - 10.00 Pilates

10.15 - 11.30 Wellbeing Yoga

12.15 - 13.00 Pilates

13.15 - 14.00 YogaPilates

16.00 - 16.45 Strong Mobility

17.00 - 17.45 Nidra Yoga

18.00 - 19.00 Yin Yoga & fascia release

19.15 - 20.15 Restorative Yoga

Dinsdag

9.00 - 10.00 Yin Yoga & fascia release

10.15 - 11.00 Pilates

12.30 - 13.15 Restorative Yoga

17.30 - 18.30 Hatha Yoga

18.45 - 19.45 YogaPilates

20.15 - 21.00 BarreWorkout

21.15 - 22.00 BodyWork

Donderdag

9.00 - 10.00 Yin Yang Yoga

10.15 - 11.15 Hatha Yoga

12.15 - 13.15 Yin Yoga

18.15 - 19.15 PowerPilates

19.30 - 20.30 Mobility gentle flow

Zaterdag

9.00 - 10.00 YogaPilates

10.15 - 11.15 Vinyasa Yoga

11.30 - 12.30 Pilates

Zondag

Pop - Up lessen

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

19.00 - 20.00 Mindfull Hatha Yoga

20.15 - 21.15 Yin Yoga

Woensdag

Lombok 2 | Atjeh

18.00 - 19.00 Pilates

19.15 - 20.15 Pilates

20.30 - 21.30 Yin Yoga

Donderdag

Lombok 2 | Atjeh

18.00 - 19.00 Acro Yoga

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 Restorative Yoga

18.15 - 19.15 (BirthFull)

19.30 - 20.30 Vinyasa Yoga

20.45 - 21.45 Gentle Flow Yoga

Woensdag

9.00 - 10.00 Pilates

10.15 - 11.15 Yin Yoga & fascia release

17.15 - 18.00 Pilates

18.15 - 19.15 Strong Mobility

19.30 - 20.30 YogaPilates“Funct”

20.45 - 21.45 Yin Yoga

Vrijdag

9.00 - 10.00 BarreWorkout

10.15 - 11.15 YogaPilates

11.30 - 12.30 (Birthfull)

13.00 - 13.45 Pilates

17.00 - 18.00 Yin Yoga

& fascia release

18.30 - 19.30 Ademwerk

Zondag

9.30 - 10.30 BarreWorkout

10.45 - 11.45 Pilates

e.a. Pop-up lessen

Dinsdag

9.00 - 10.00 Power Pilates

12.15 - 13.00 YogaPilates

18.00 - 19.00 Pilates

19.15 - 20.15 Yin Yoga

20.30 - 21.30 Gentle Evening Flow

Donderdag

9.00 - 10.00 Easy Flow Yoga

18.00 - 19.00 Pilates

19.15 - 20.00 BarreWorkout

Zaterdag

9.00 - 10.00 YogaPilates

10.15 - 11.15 Yin Yoga & fascia release

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

