




















# LESROOSTER

1 sept 2019 t/m 31 dec 2019

## MAANDAG

- 09.00 uur: Tibetaanse Relax Yoga    
10.00 uur: Vinyasa Yoga    
18.30 uur: Yin Yoga    
19.30 uur: Restorative Yoga    
20.30 uur: Mindful Pilates  

## DINSDAG

- 09.00 uur: Yoga & Qigong (small group)    
10.00 uur: Hatha Yoga    
19.00 uur: **HOT** Yoga 38o    
20.00 uur: **HOT** Pilates 34o    
21.00 uur: Lu Jong Healing Yoga & Meditatie  











## WOENSDAG

- 09.00 uur: Mindful Pilates    
10.00 uur: Yin Yang Yoga    
18.30 uur: Yin Yoga    
19.30 uur: Flow Yoga & Pilates    
20.30 uur: Tibetaanse Relax Yoga  

## DONDERDAG

- 09.00 uur: Lu Jong Healing Yoga    
19.00 uur: Shakti Yoga & Pilates    
**20.00 uur: Zwangerschapsyoga**  









## VRIJDAG

- 09.00 uur: Hatha Yoga    
10.00 uur: Lu Jong Healing Yoga    
18.00 uur: Yin Yoga    
19.00 uur: Hatha Yoga Aplomb    
20.00 uur: Dru Yoga (+EBR)  

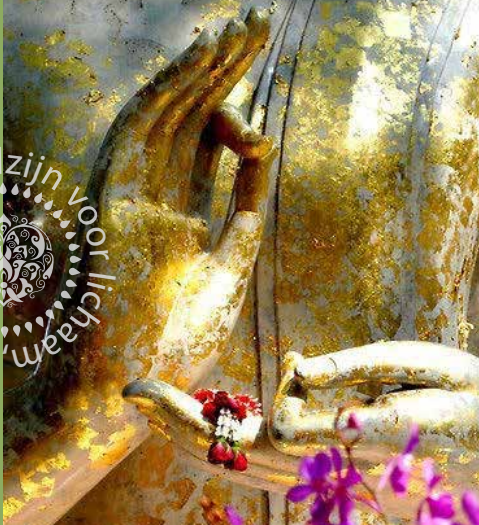
## ZATERDAG

- 08.30 uur: Shakti Yoga & Pilates (vanaf 4 okt)  

## ZONDAG

- 09.30 uur: **HOT** Yoga XL - 38o (1.15u)    
  
18.00 uur: Hatha Yoga    
19.00 uur: Yin Relax Yoga    
20.00 uur: Mindful Yoga  

ziele en geest  
welzijn voor lichaam



lotuszen  
studio



Brengt lichaam en geest in balans

Kijk online op [www.lotuszen.nl](http://www.lotuszen.nl)  
naar de actie van de maand!

Wist je dat je ook bij ons  
terecht kunt voor:

- Osteopathie
- Fysiotherapie
- Haptonomie
- Natuurgeneeskunde
- Mindfulness
- Massages
- Reiki / magnetiseren
- Permanente make-up
- Coaching
- Bachbloesem remedies
- Aromatherapie
- Personal Yoga
- Medical Yoga

ziele en geest  
welzijn voor lichaam

Heb je een vraag? Stel deze  
gemakkelijk via What's App:

 **06-11 45 79 23**