



Fitness | Aerobics | Spinning | Sportklimmen | Fysiotherapie | Yoga | Sauna | Zonnebank
 Testen en metingen | Advies en begeleiding bij revalidatie | Voedingsadvies | Health Kitchen

Warren's Sportinstituut B.V.
 Martin Luther Kinglaan 7
 3223 GG Hellevoetsluis
 Tel 0181 318847 / Fax 0181 319583
 www.warren.nl / info@warren.nl

The Zenzone lesrooster

01 oktober t/m 31 oktober 2018

Maandag The Zenzone			
09.30 - 10.40	Yin Yoga	Debby	70 minuten
19.00 - 20.00	Vinyasa Flow Yoga	Ingrid	
20.15 - 21.15	Yin Yang Yoga	Ingrid	
Dinsdag The Zenzone			
09.00 - 10.00	Zachte Hatha Yoga (rustige les)	Lia	
13.15 - 14.30	Hatha Yoga	Debby	75 minuten
19.00 - 20.00	Power Yoga	Ingrid	
20.15 - 21.30	Aerial Yoga	Ingrid	
Woensdag The Zenzone			
07.30 - 08.30	Hatha Yoga	Debby	
09.30 - 10.40	Yin Yoga	Sandra	
19.00 - 20.00	Vinyasa Flow Yoga	Alinda	
20.30 - 21.40	Yin Yoga	Sandra	70 minuten
Donderdag The Zenzone			
19.00 - 20.00	Zachte Hatha Yoga (rustige les)	Lia	
20.15 - 21.15	Mindfull Yoga	Oktober thema: BAL Yoga	
Vrijdag The Zenzone			
08.45 - 09.45	Hatha Yoga	Dorly	
19.30 - 20.30	Nidra Yoga	Sandra	
Zaterdag The Zenzone			
Zondag The Zenzone			
09.00 - 10.00	Power Yoga	Alinda	

* Deze lessen zijn laag in bezetting en kunnen van het rooster af gaan!

** Lessen in cursusverband zijn niet inbegrepen in het abonnement.

Alle lessen met een groene bedrijfsnaam erachter zijn niet inbegrepen in het abonnement!