



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 januari t/m 31 januari 2019

<b>Maandag The Zenzone</b>			
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	
<b>Dinsdag The Zenzone</b>			
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	
<b>Woensdag The Zenzone</b>			
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
<b>Donderdag The Zenzone</b>			
19.00 - 20.00	Zachte Hatha Yoga	Lia	
20.15 - 21.15	Mindfull Yoga	Lia	
<b>Vrijdag The Zenzone</b>			
08.45 - 09.45	Hatha Yoga	Dorly	
19.30 - 20.30	Nidra Yoga	Sandra	
<b>Zaterdag The Zenzone</b>			
<b>Zondag The Zenzone</b>			
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!