

OVERZICHT 7 KORTE CURSUSSEN - WORKSHOPS IN JANUARI/ FEBRUARI 2020

1. De HIIT YOGA les is 40 minuten en past in een druk schema!

Cursus DATA op 7 woensdagavonden: 15, 22, 29 januari, 5, 12 februari en 4 en 11 maart 2020.

Tijdstip: 18.30 tot 19.10 uur.

Deelnemersbijdrage niet-leden: €85,00 (€12,15 per les). Bij instromen betaal je alleen voor de resterende lessen.

Docent: Dolly

Go2Yoga leden met een geldig abonnement kunnen de lessen online boeken of via mail aanvragen.

2. Strong Core en bovenlichaam!

Een effectieve training in 7 lessen voor je triceps, biceps, deltoids, pectorals, and traps, core en more!

Leer uitdagende oefeningen op de yoga-mat en de TRX, suspension trainer, om je Core én bovenlichaam te versterken.

Van belang is dat je weet hoe je op een juiste wijze de oefeningen uitvoert passend bij jouw lichaam en niveau.

Ga voor een sterk lichaam en rustige mind!

Data: 7 dinsdagen 28-01 + 4, 11, 18-02 + 03, 10 en 17-03-2020

Tijdstip: 18.30 tot 19.30 uur

Docent: Dolly [Mail voor info of aanmelding.](#)

Deelnemersbijdrage: €85,00 (€12,15 per les). Bij instromen betaal je alleen voor de resterende lessen.

3. WORKSHOP ASTANGA YOGA, 2x VRIJDAGAVONDEN en meer

[Uitgebreide informatie](#)

DATA: - 2 VRIJDAGAVONDEN: 17 + 24 januari van 19:30 tot 21:00 uur (90 minuten)

– EXTRA 1 Astanga Yoga privé les van 55 minuten, op afspraak

– alle groepslessen Astanga 75 minuten van het weekrooster vrij toegankelijk tijdens de workshop periode. (ma 18:30, di 11:15, wo 19:15, za 09:00 uur)

Docent: Dolly de Kroon

TARIEF €97,00 NIET-LEDEN, TARIEF € 57,00 LEDEN met een geldig Goud, Zilver of Brons abonnement. Met een geldig Platinum Abonnement €37,90 [Mail voor info of aanmelding.](#)

4. 'KLASSIEK BALLET' VOLWASSENEN

Dansante balletoefeningen aan de ballet-barre. Het bevordert balans, kracht en lenigheid. Je leert eenvoudige ballet oefeningen doen aan de ballet-barre. Het bevordert balans, kracht en lenigheid. Maar bovenal is het heerlijk om gracieus te bewegen op muziek. Eerdere ervaring is niet nodig, mag wel. Geschikt voor jong volwassenen tot en met senioren.

DATA 5 lessen op donderdagochtenden: 23, 30 januari, 6, 13 februari en 5 maart 2020.

Tijdstip: 10.45 tot 11.45 uur

TARIEF niet-leden: €75,00 per cursus (€15,00 per les) Bij instroming betaal je alleen voor de resterende lessen. [Aanmelding](#)

Go2Yoga leden met een geldig abonnement kunnen de lessen online boeken of via mail aanvragen.

5. Februari 2020 YOGA INTRODUCTIE LESSEN

Yoga; fijn om te doen en goed voor je gezondheid. Ieder individu is uniek, daarom leer je wat goed is voor jou! Tijdens 2 introductie lessen yoga maak je kennis met de meest voorkomende houdingen en zachte bewegingen, de yoga-ademhaling en ontspanning. Daarnaast kun je alvast 2 groepslessen uitproberen. Yoga beoefening is niet prestatiegericht; het gaat om jouw (yoga)-reis en de ontdekkingen onderweg.

Cursusdata: 7 + 14 februari 2020 van 10:45 tot 11:45 (Plus EXTRA 2 LESSEN te kiezen uit het wekelijkse lesaanbod.

Tijdstip: 10:45 tot 11:45 uur. Deelnemersbijdrage €49,00. (12,25 per les) Opgeven voor 24 januari 2020.

Geef je nu alvast op! Vol is vol. [Mail voor info of aanmelding.](#)

6. XXL Hatha Yoga and Yoga Nidra.

This class is open for everybody: doesn't matter if you are a beginner or more advanced yogi!

[Info](#) Teacher: Asia, Datum: Sunday 26 of January 2020, Tijdstip: 11.30 tot 14.00 uur – 2,5 hour long

Deelnemersbijdrage: €25,90 [Mail voor info of aanmelding.](#)

7. CHALLENGE: 14 dagen Easy flow YOGA voor het avondeten

14 dagen bijna dagelijks een heerlijke 30 minuten Easy flow yoga doen? Dit kan bijna iedere avond via deze cursus van 14 lessen van 18.00 tot 18.30 uur. De 14 lessen kun je doen op maandag tot met woensdag en soms op vrijdag. De periode loopt van 20 januari tot en met 12 februari.

DATA: vr 17-01, ma 20-01, di 21-01, wo 22-01, vr 24-01, ma 27-01, di 28-01, wo 29-01 +

ma 3-02, di 4-02, 5-02, ma 10-02, di 11-02 en wo 13-02-2020.

Ga er voor!

Kosten niet-leden: 14 lessen €85,00 (€6,05 per les) [Mail voor info of aanmelding.](#)

Go2Yoga leden met een geldig abonnement kunnen de lessen online boeken of via mail aanvragen.