



Het Winter Yoga rooster 2021 is enorm uitgebreid. Het bestaat uit meer dan 30 Go2Yoga lessen.

Dus oneindig veel mogelijkheden om zelf een regelmatige practice in te plannen, passend in jouw schema.

Wil je oude patronen loslaten die blokkeren en ruimte maken om energiever te leven?

Met een regelmatige yoga beoefening kun je energie laten stromen. Met het losmaken van je lichaam verkrijgt je ook meer ruimte in je mind. Je vindt een innerlijke rijkdom en vrijheid. Leef vanuit een innerlijke bewustzijn en meer vanuit je hart!

Nieuwe lessen, nieuwe kansen!

De ochtenden worden langzaam weer lichter. Een heerlijk moment om extra vroeg, voordat je ontbijt en gaat werken, eerst een heerlijke yoga practice te doen.

Resultaat is dat je ontspannen en relaxter aan je dag begint. Je kunt efficiënter werken doordat je concentratie veel hoger is.

Iedere ochtend staan er 3 of 4 lessen voor je om uit te kiezen.

Namiddag en de vroege avond

Als je de gelegenheid hebt kun je voor het avondeten weer een andere energie creëren. Je lichaam en mind resetten voor de avond kan zowel door een dynamische of meer ontspannen yoga practice. Kies de les waar je die dag behoefte aan hebt.

Iedere avond staat er 3 of 4 lessen voor je om uit te kiezen.

De lessen gaan altijd door, ook als je de enige bent die heeft geboekt.

Ook de **vrijdagmiddag** en **ieder weekend** kun je terecht om uit maar liefst 10 lessen te kiezen.

Veel Plezier!

Dolly de Kroon – owner Go2Yoga Soest



Het lesniveau is geschikt voor de beginner tot en met ervaren beoefenaar. Je oefent op jouw eigen niveau.

Alleen bij de Astanga les is het handig om in ieder geval bekend te zijn met de zonnegroeten zoals deze in de Vinyasa flow worden geleerd.

Go2Yoga WEEKOVERZICHT 2021

[Boek jouw lessen online](#) liefst 1 dag van te voren

[dynamische yang les](#) / [ontspannen yin les](#) / [beiden yin en yang](#)

MAANDAG-

OCHTEND

07:40	Astanga Vinyasa	1 uur en 10 minuten
08:40	Vinyasa flow	55 minuten
09:45	Yin	55 minuten
10:50	Pilates Core + Cardio	55 minuten

MAANDAG-
AVOND

17:20	Astanga	55 minuten
18:20	Yin	55 minuten
19:20	Go2Ballet-barre	40 minuten
20:15	Vinyasa flow	55 minuten

DINSDAG-
OCHTEND

08:30	TRX Yoga private training	30 minuten
09:10	Vinyasa flow	55 minuten
10:15	Yoga Functional Fit	55 minuten
11:15	Yin	55 minuten

DINSDAG-
AVOND

18:20	Vinyasa flow	55 minuten
19:20	Pilates Core + Cardio	55 minuten
20:20	Yin	55 minuten

WOENSDAG-OCHTEND

07:40	Astanga Vinyasa	1 uur en 10 minuten
08:55	HIIT Yoga	40 minuten
10:00	Classical Hatha	1 uur en 15 minuten

WOENSDAG-
AVOND

17:20	Astanga	55 minuten
18:20	Yin	55 minuten
19:20	Vinyasa flow	55 minuten
20:20	Restorative Yin Yoga	55 minuten

DONDERDAG-
OCHTEND

07:40	Yin	55 minuten
08:40	Vinyasa flow	55 minuten
09:45	Yin	55 minuten
10:50	Pilates Core + Cardio	55 minuten

DONDERDAG-
AVOND

17:35	Yin	55 minuten
18:35	Go2Ballet-barre	40 minuten
19:20	Yoga Introductie les	55 minuten
20:20	Vinyasa flow	55 minuten

VRIJDAG-
OCHTEND

07:40	Yin	55 minuten
08:40	Astanga Vinyasa	1 uur en 10 minuten
10:00	Yin	55 minuten
11:00	Vinyasa flow	55 minuten

VRIJDAG-
MIDDAG

13:20	Yin	55 minuten
14:20	Yoga Functional Fit	55 minuten

ZATERDAG-OCHTEND

07:40	Yin	55 minuten
08:40	Astanga Vinyasa	1 uur en 10 minuten
10:00	Yin	55 minuten
11:00	Go2Ballet-barre	40 minuten

ZONDAG-OCHTEND

07:25	Astanga	55 minuten
08:25	HIIT Yoga	40 minuten
09:15	Yin	55 minuten
10:15	Vinyasa flow	55 minuten
11:15	Yin	55 minuten

GO2 | Yoga
Ballet-barre

