

<b>ZATERDAG 23 januari</b>	<b>Zaal</b>	<b>Foyer</b>	<b>Gastheer / vrouw</b>
9:00 - 9:30 uur	Kundalini yoga Daniël	<b>9:00 - 12:00 uur</b> Kriszta Albronda	Tineke, Jolien, Kriszta
9:45 - 10:15 uur	Vinyasa yoga Tineke	vertelt je alles over babymassage en peuteryoga (2-4 jr.)	Daniël, Jolien, Kriszta
10:30 - 11:00 uur	Yoga Basics Tineke		Jolien, Sanne, Kriszta
11:15 - 11:45 uur	Vinyasa Balance yoga Sanne	<b>9:30 - 15:00 uur</b> healing Daniël	Tineke, Jolien, Kriszta
12:00 - 12:30 uur	Hatha yoga Marga	<b>9:30 - 15:30 uur</b> voet / handmassages Anita Buursema	Tineke, Sarah, Sanne
12:45 - 13:15 uur	Yin yoga Sarah		Tineke, Sanne, Marga
13:30 - 14:00 uur	50+ yoga Tineke	<b>10:30 - 13:30 uur</b> speedcoaching Bea	Sarah, Sanne, Marga
14:15 - 14:45 uur	Hatha Marga		Tineke, Mark, Marga, Sarah
15:00 - 15:30	Kundalini Daniël	<b>14:15 - 17:00 uur</b> healing Mark	Kriszta, Mark, Marga, Sarah
15:45 - 16:15	Mindful yoga Tanya		Tineke, Kriszta, Bea, Sarah
16:30 - 17:00	Yoga Nidra Sanne		Tineke, Kriszta, Bea, Sarah

# YOGA

<b>ZONDAG 24 januari</b>	<b>Zaal</b>	<b>Foyer</b>	<b>Gastheer / vrouw</b>
9:15 – 9:45 uur	Morning Dance Wanda	Maxime Karsenberg vertelt je alles over kinderyoga (4 - 12 jr.) en yoga natal	Tineke, Sanne, Maxime
10:00 - 10:30 uur	Easy Flow yoga Tineke		Sanne, Mark, Maxime, Wanda
10:45 – 11:15 uur	Ashtanga yoga Tineke		Sanne, Mark, Maxime, Wanda
11:30 – 12:00 uur	Vinyasa Balance yoga Sanne	<b>10:00 – 12:15 uur</b> Mark Lageman healing	Tineke, Bea, Mark, Wanda
12:15 – 12:45 uur	Kundalini yoga Daniël	Wanda Idelovici vertelt je alles over voeding challenges.	Tineke, Marga, Bea
13:00 – 13:30 uur	Hatha yoga Marga		Tineke, Bea, Daniël
13:45 – 14:15 uur	Yin yoga Marga	<b>13:30 – 16:00 uur</b> Bea Visser speedcoaching	Tineke, Daniël, Maxime
14:30 – 15:00 uur	Kinder yoga Maxime		Tineke, Wanda, Ivo
15:15 – 15:45 uur	Tantra Wanda	<b>15:15 – 17:00 uur</b> Ivo Jager massage	Tineke, Wanda, Jolien
16:00 -16:30 uur	Tantra Wanda		Tineke, Jolien, Ivo
16:45 – 17:15 uur	Yoga Nidra Sasja		Tineke, Ivo, Jolien

**JAA Lifes**

yin yoga Sasja

Mindful yoga Tanya

*style* Cen

nter