# Lesrooster Leef & Beweeg
# Yoga Studio Born
# vanaf maandag 29 november

## MAANDAG

09:00 uur Outdoor Gym
10:00 uur Yin Yoga
16:00 uur Cross Core

19:00 uur ONLINE STRENGTH
20:00 uur ONLINE POWER YOGA

## DINSDAG

07:00 uur Wake up (circuit) Training
16:00 uur Spinning
16:00 uur Pilates

19:00 uur ONLINE EASY FLOW YOGA

## WOENSDAG

09:00 uur Spinning
09:00 uur Easy Flow Yoga
10:00 uur Outdoor Gym
16:00 uur Circuit Training

## DONDERDAG

16:00 uur Easy Flow Yoga
16:00 uur Cross HIT

19:00 uur ONLINE CORE

## VRIJDAG

09:00 uur Body Pump
10:00 uur Circuit Training
11:00 uur Senioren
16:00 uur Power Yoga

## ZATERDAG

09:00 uur Cross HIT
09:30 uur Spinning
09:30 uur Outdoor Gym

## ZONDAG

09:30 uur Body Pump
09:30 uur Spinning
10:30 uur Hatha Yoga
10:30 uur Spinning

Onze lessen worden op 2 verschillende lokaties gegeven namelijk: Kerkstraat 13a en de Parkweg 3 te Born.

LEEF & BEWEEG
Training & Health Coaching

YOGA STUDIO BORN
Yoga & Meditatie