



FLOWOHY

📍 LANDHUIS IN DE STAD PARK OOG IN AL 1, FLOWOHY STUDIO DE BILT BURGEMEESTER DE WITHSTRAAT 2

✉ flowohy@gmail.com

🌐 <https://flowohy.com/>

SPORTEN

Yoga

DAGEN

Wo. Do. Vr.

LEEFTIJDEN

Jongeren Volwassenen

Rooster

ACTIVITEIT	DAG	TIJD	LOCATIE
yogAlign	Wo.	9:30 - 11:00	Burgemeester de Withstraat 2
Een YogAlign les waarin er aandacht is voor ontspanning, training van alle spiergroepen door middel van meditatie, SIP ademhaling, zelfmassage, houdingen en vinyasas om het lichaam te ontspannen en sterker te maken! De les richt zich op het verbeteren van je houding; door je lichaam opnieuw te "resetten" en te "tunen" kom je na de les met een meer opgericht, ontspannender en sterker lichaam van je matje af.			
yogAlign	Wo.	11:15 - 12:15	Burgemeester de Withstraat 2
Een YogAlign les waarin er aandacht is voor ontspanning, training van alle spiergroepen door middel van meditatie, SIP ademhaling, zelfmassage, houdingen en vinyasas om het lichaam te ontspannen en sterker te maken! De les richt zich op het verbeteren van je houding; door je lichaam opnieuw te "resetten" en te "tunen" kom je na de les met een meer opgericht, ontspannender en sterker lichaam van je matje af.			
yogAlign	Do.	19:15 - 20:15	Burgemeester de Withstraat 2
Een YogAlign les waarin er aandacht is voor ontspanning, training van alle spiergroepen door middel van meditatie, SIP ademhaling, zelfmassage, houdingen en vinyasas om het lichaam te ontspannen en sterker te maken! De les richt zich op het verbeteren van je houding; door je lichaam opnieuw te "resetten" en te "tunen" kom je na de les met een meer opgericht, ontspannender en sterker lichaam van je matje af.			
yogAlign	Do.	20:30 - 22:00	Burgemeester de Withstraat 2
Een YogAlign les waarin er aandacht is voor ontspanning, training van alle spiergroepen door middel van meditatie, SIP ademhaling, zelfmassage, houdingen en vinyasas om het lichaam te ontspannen en sterker te maken! De les richt zich op het verbeteren van je houding; door je lichaam opnieuw te "resetten" en te "tunen" kom je na de les met een meer opgericht, ontspannender en sterker lichaam van je matje af.			
yogAlign	Wo.	18:45 - 20:15	Park oog in al 1
Een YogAlign les waarin er aandacht is voor ontspanning, training van alle spiergroepen door middel van meditatie, SIP ademhaling, zelfmassage, houdingen en vinyasas om het lichaam te ontspannen en sterker te maken! De les richt zich op het verbeteren van je houding; door je lichaam opnieuw te "resetten" en te "tunen" kom je na de les met een meer opgericht, ontspannender en sterker lichaam van je matje af.			
Yoga Nidra	Vr.	20:00 - 21:30	Burgemeester de Withstraat 2

Op vrijdag 20-12 vind weer een ontspanne Deeprelax Yoga Nidra sessie plaats in mijn studio.

Wees welkom!

Meer informatie

<https://www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/flowohy/>