

Hatha Yoga op in de Brink, meerdere tijden in de ochtend en maandagavond.



Buurtverbinders Koggenbuurtjes



Maandag 19 januari 2026 van 18:45 tot 22:00 uur

Over 7 weken



Sociaal-Cultureel Centrum De Brink

Dorpsstraat 155, Obdam



Terugkerende activiteit

Wekelijks op maandag tot en met 20 april 2026

Yoga in de Brink

Locatie

De Brink, Dorpsstraat 155 te Obdam

Zaal

Cursusruimte 3

In de schoolvakanties gaan de lessen door, met uitzondering van de zomerperiode. .

Doelgroep

Alle leeftijden

Lesrooster

De lessen in de Brink (Obdam):

– **Maandagavond van 18.45 tot 20:15 – en van 20:30 tot 22:00 uur**

– Dinsdagochtend van 09:15 tot 10.45 – en van 11:00 tot 12:30 uur

– Woensdagavond van 18.45 tot 20:15 – en van 20:30 tot 22:00 uur

– Donderdagochtend van 09:15 tot 10.45 uur

– Vrijdagochtend van

09:15 tot 10.45 uur

+ Speciale lessen op de dagen van de Volle Maan Seizoen 2024-2025

Benodigdheden

Een groot badlaken (90×180) en trek gemakkelijk zittende kleding aan. Niet te warm, niet te koud. Een flesje water voor de dorst is altijd fijn en een paar lekkere sokken voor het warm houden van de voeten. Alle overige benodigdheden zijn aanwezig. Evenals hulpmiddelen om het lichaam te ondersteunen. We sluiten af met een kopje thee.

Waarde

De vaste kleinere groepen zorgen ervoor dat er altijd een plekje voor je gereserveerd is. Dit kan in de vorm van een verbinding voor een heel seizoen (40 lessen) of een yogakaart (10 lessen zijn dan 12 weken geldig). Voor de actuele informatie hierover kunt u het beste

[illegible]