



Nieuw vanaf januari 2018

## Pi-Yoga

Een nieuwe combinatie van Pilates en Yoga, **Pi-Yoga** waar kracht, ethische discipline, zelfobservatie, houding, adembeheersing en concentratie centraal staat.

De les begint met de zonnegroet die gevormd wordt door dynamische flow van A naar B gaat. Hier bepalen wij het ritme en de stemming van iedere Pi-Yogasessie. Alle series, ongeacht of het de eerste of het tweede of gevorderde serie is, is een uitgebreide en verfijning van de bewegingen uit de zonnegroet.

Na de zonnegroet komt er een serie, staande oefening, zittende- en of lig oefening.

Tussen de oefeningen door wordt de **Vinyasa** beoefend die uit meerdere opties gevolgd kan worden.

Daarna gaan wij over naar grond oefeningen, pilates. Dat kan variëren van buikspieren, beenspieren, bilspieren en rugspieren.

Deze nieuwe les Pi- Yoga wordt gegeven op:

**Vrijdagochtend van 10:15- 11:15**

**Let op:** maandag 25 december t/m dinsdag 2 januari is de studio dicht. De eerste les wordt gegeven op woensdag 3 januari 2018 van 19:00-20:00 uur.

Woensdagochtend van 9:00-10:00 vervalt, alleen op 3 januari 2018.