



KERSTROOSTER HAARLEM 2017 – 23 dec t/m 7 januari 2018

za 23 dec	09:00-10:00	total body workout*
wo 27 dec	09:00-10:00	body&mind
wo 27 dec	10:15-11.15	pilates total body
do 28 dec	19:30-20:45	restorative yoga
za 30 dec	09:00-10:00	total body workout*
zo 31 dec	11:30-12:45	zwangerschapsyoga
di 2 jan	07:00-08:00	early bird kundalini yoga
di 2 jan	10:30-11:45	stress release yoga
di 2 jan	19:15-20:15	pilates all levels
di 2 jan	20:30-21:30	body & mind
wo 3 jan	09:00-10:00	body&mind
wo 3 jan	10:15-11.15	pilates total body
wo 3 jan	19:00-20:15	yoga voor rug, nek, schouders
wo 3 jan	20:30-22:00	yoga voor rug, nek, schouders
do 4 jan	19:30-20:45	unwind & relax (restorative yoga)
vr 5 jan	10:30-11:45	unwind & relax (restorative yoga)
za 6 jan	09:00-10:00	total body workout*
zo 7 jan	09:30-10:45	slow flow power yoga
zo 7 jan	11:30-12:45	zwangerschapsyoga

* Bij goed weer is de les buiten op het Ripperda terrein. Anders zaalschoenen mee. Wil je vaker meedoen, vraag toegang tot de groepsapp: 06 16306263 (Lotte).

TARIEVEN

- 2 proeflessen (1+1 gratis)/losse les €15
- 10 Lessenkaart €125 (3 maanden geldig) of €135 (6 maanden geldig)
- 20 Lessenkaart €210 (4 maanden geldig)
- Abo 1x per week €42.50, abo 2x per week €70, abo onbeperkt €82.50

One.Essentrics

Wil je naast de lessen op de studio ook regelmatig Essentrics lessen volgen op een van de andere locaties, kies dan voor de One.Essentrics 10-lessenkaart. Prijs: €100 voor 10 lessen ipv €125. Of laat je Urban Flow lessenkaart afstrepen, dan verrekenen wij het onderling. Betaal je liever per les, dan kun je ook 10 euro contant afrekenen bij de docent.

Houd ook onze facebook pagina **Urban Flow NL** in de gaten voor meer info en last-minute roosterwijzigingen!