

Openingstijden Merlijn

	ochtend	avond
Maandag	8.15 - 13.00 uur	17.00 - 22.30 uur
Dinsdag	9.30 - 12.00 uur	17.00 - 22.30 uur
Woensdag	8.15 - 16.00 uur	17.00 - 22.30 uur
Donderdag	9.30 - 12.00 uur	13.00 - 16.15 uur
Vrijdag	8.15 - 12.00 uur	8.15 - 12.00 uur
Zaterdag	8.30 - 13.00 uur	gesloten
Zondag	9.30 - 12.00 uur	gesloten

Contactgegevens

Merlijn Body & Mind Center
 Patrijsweg 12
 2289 EX Rijswijk (Delft-Noord)
 T 070-3282222
 E info@merlijn.eu

Abonnementen

Maandkaart onbeperkt	€ 55,- per automatische incasso
Kwartaalkaart onbeperkt	€ 165,- contant of pin
Kwartaalkaart 1x per week	€ 112,- (13 bezoeken) per automatische incasso
Knipkaart 10 bezoeken	€ 116,- (6 maanden geldig) contant of pin
Knipkaart Kinder Yoga	€ 79,- (4 maanden geldig)
Inschrijfgeld	€ 15,-

Maandag	8.45 - 10.00 uur	Swasti Yoga	Woensdag	8.45 - 10.00 uur	Hormoon Yoga	Vrijdag	8.45 - 10.00 uur	Yin Yoga
	9.00 - 9.45 uur	Barre		10.00 - 11.15 uur	Poweryoga		8.45 - 10.00 uur	Hatha Yoga
	10.00 - 11.00 uur	Bodybalance		10.00 - 11.15 uur	Yin Yoga		10.00 - 11.00 uur	Bodybalance
	10.15 - 11.15 uur	Gentle Yoga		10.00 - 11.00 uur	Qigong		10.00 - 11.15 uur	Meridiaan Yoga
	11.15 - 12.30 uur	Hormoon Yoga					10.15 - 11.15 uur	Gentle Yoga
				13.30 - 14.30 uur	Kinder yoga			
	17.30 - 18.45 uur	Poweryoga	14.45 - 15.45 uur	Gentle Yoga	19.00 - 20.00 uur	Hatha Yoga		
	18.00 - 19.00 uur	Bodybalance			20.15 - 21.15 uur	Yin Yoga		
	18.00 - 19.15 uur	Yin Yoga	17.45 - 19.00 uur	Poweryoga				
	18:45 - 20.00 uur	Meridiaan Yoga	18.00 - 19.00 uur	Pilates	Zaterdag	9.00 - 10.00 uur	Hatha Yoga	
	19.00 - 20.00 uur	Pilates	18.45 - 20.00 uur	Yin Yoga		10.00 - 11.00 uur	Bodybalance	
	19.15 - 20.00 uur	Barre	19.00 - 20.00 uur	Bodybalance		10.00 - 11.30 uur	Tai Chi	
20.00 - 21.00 uur	Yoga Dance	19.00 - 20.00 uur	Yoga Dance	10.30 - 11.45 uur		Meridiaan Yoga		
20.00 - 21.15 uur	Poweryoga	20.00 - 21.15 uur	Poweryoga	11.00 - 12.00 uur		Pilates		
21.00 - 22.15 uur	Yin Yoga	20.00 - 21.15 uur	Sivananda Yoga	11.30 - 12.45 uur		Poweryoga		
		20.00 - 20.45 uur	Barre					
		20.45 - 21.45 uur	Tai Chi					
Dinsdag	8.45 - 10.00 uur	Swasti Yoga	Donderdag	10.00 - 11.00 uur	Body Balance	Zondag	10.00 - 11.15 uur	Yin Yoga (per 15 sept)
	10.00 - 11.00 uur	Pilates		10.00 - 11.15 uur	Yin Yoga		10.00 - 11.15 uur	Easy Flow Yoga (per 15 sept)
	10.00 - 11.15 uur	Hatha met meditatie		10.00 - 11.15 uur	Meridiaan Yoga met meditatie			
	17.45 - 19.00 uur	Swasti Yoga	18.00 - 19.15 uur	Hatha Yoga				
	18.00 - 19.15 uur	Meridiaan Yoga	18.00 - 19.15 uur	Yin Yang Yoga				
	19.00 - 20.15 uur	Hatha Yoga	19.15 - 20.30 uur	Yin Yoga				
	19.15 - 20.30 uur	Poweryoga	19.30 - 20.30 uur	Bodybalance				
	20.30 - 21.45 uur	Hatha Yoga	20.30 - 21.45 uur	Poweryoga				
	20.30 - 21.30 uur	Bodybalance	20.30 - 21.30 uur	Pilates				

Uitgebreid aanbod aan lessen

Met een abonnement kunt u vrij kiezen uit al onze lessen. Reserveren is niet nodig. We adviseren om 10 minuten van tevoren aanwezig te zijn om zeker te zijn van een plaats in een les. De lessen zijn op blote voeten of op sokken. Neem een handdoek mee voor op het matje

Power Yoga

Poweryoga, de westerse variant van het eeuwenoude Ashtanga Vinyasa Yoga, is een van de meest dynamische vormen van Yoga. Vooral mensen die zich het best kunnen ontspannen door inspanning, voelen zich aangetrokken tot deze intensieve Yoga-stijl.

Body Balance

Body Balance is een gevarieerde body & mind-les uit het programma van het bekende Les Mills uit Nieuw Zeeland. Voor deze les wordt gebruik gemaakt van traditionele bewegingsvormen als Yoga, Tai Chi en Pilates, maar ook van oefeningen uit 'moderne' fitness-lesvormen.

Tai Chi & Qigong

Dit zijn beide eeuwenoude Chinese vechtkunsten die tot de zachte of innerlijke zelfverdedigingskunst horen. Door middel van een vaste serie oefeningen in vloeiende bewegingen, het richten van de aandacht en de ademhaling oefenen we om de meridianen of energiebanen te openen zodat de levensenergie (Qi) vrij door het lichaam kan stromen.

Hatha Yoga

Het doel van Hatha Yoga is het vitaliseren en reinigen van het lichaam, en het tot rust brengen van de geest. De les is opgebouwd uit drie aspecten: lichaamshoudingen (asana's), adembeheersing (pranayama) en bewustwording/meditatie.

Barre

Les Mills BARRE is de moderne versie van een klassieke balletles. Een krachtige workout van 30 minuten die zich voornamelijk op core, billen en bovenbenen concentreert. Je maakt gebruik van gewichten en jouw lichaamsgewicht voor sterke spieren en een evenwichtig postuur.

Pilates

De Pilates oefeningen zijn zacht van aard, maar hebben een zeer diepgaande werking. Alle bewegingen beginnen vanuit het bekkengebied, door Joseph Pilates het krachtcentrum genoemd. De oefeningen worden langzaam en zeer bewust uitgevoerd; de ademhaling staat hierbij centraal.

Yoga Dance

Een Yoga Dance-les begint met 20 minuten bewegen op muziek. De bewegingen zijn eenvoudig en met veel herhalingen, zodat je er niet over hoeft na te denken. Door de stimulerende muziek en de focus op je ademhaling, kom je vanzelf in een lichte trance.

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga is vernoemd naar Swami Sivananda (1887-1963) en bestaat uit een vaste serie Yogahoudingen. De les begint met een aantal zogenaamde 'zonnegroeten' die lichaam en geest voorbereiden op de 12 asana's (lichaamshoudingen) die daarna volgen. Tussen de oefeningen door is er veel aandacht voor ontspanning.

Swasti Yoga

Swasti Yoga staat voor yoga gericht op gezondheid. (Swasti is Hindi en betekent gezondheid). Swasti Yoga bestaat uit een serie houdingen waarin met name de heupen en het bekkengebied centraal staan.

Yin Yang Yoga

Dymanische houdingen en bewegingen (Yang) worden gecombineerd met zachte houdingen die je langer vasthoudt (Yin). Na een krachtige serie volgt een ontspannen houding. Na inspanning volgt ontspanning.

Gentle Yoga

Een rustige vorm van yoga die je lijf soepel houdt. Je leert bewegen binnen jouw grenzen. De oefeningen zijn rustig, niet te lang en niet te zwaar. Op een lager pitje, met aandacht voor jouw houding. Speciaal gericht op een ouder wordende lijf of wanneer je yoga graag op een zachte manier beoefend.

Yin Yoga

Yin yoga is een rustige, meditatieve, intense vorm van yoga. Het doel is het stimuleren van bindweefsel, zoals banden en kraakbeen. Daarnaast stimuleert yin yoga de meridianen en organen. De houdingen worden minimaal 3 minuten aangehouden waardoor je tevens oefent aandachtig te zijn en je open te stellen voor wat zich van binnen voordoet.

Meridiaan Yoga

Ki is levensenergie die door de energiebanen (meridianen) stroomt. In de houdingen zullen meridianen, ademhaling en geest tot een wezenlijk geheel worden gebracht. Hierdoor zal het lichaam blokkades in de meridianen opheffen, ki opslaan en bloed en ki in heel het lichaam sturen. Meridiaan Yoga verjongt het lichaam. Het is een zachte, rustige les.

Kinder yoga

Spel en plezier staan voorop. Kinderen leren om zich makkelijker te ontspannen en concentreren, waardoor de leerprestaties van de kinderen vergroot wordt. Kinderen worden bewuster van zichzelf en van elkaar. Dit alles met een goede dosis creativiteit.

Hormoon Yoga

Een yogavorm specifiek gericht op de hormonen. Bij ongemakken rond menstruatie, overgang en menopauze. In deze les worden dynamische houdingen, ademhalingsoefeningen, het gebruik van de Bhandas en gerichte ontspanning gecombineerd.