

## YouTube Kalender Intermediate

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1. □ Flexibel in 20 min.	2. □ Open je heupen met yoga.	3. □ Leer de lotus.	4. □ De spagaat: level 1.	5. □ Buikspieren.	6. □ Yoga voor vermoeide benen.	7. □ Complete Yogales.
8. □ Twistings voor beginners.	9. □ Hatha Yoga les 1.	10. □ Hatha Yoga les 2.	11. □ Bovenbenen voor achteroverbuigen.	12. □ Open de schouders voor achteroverbuigen.	13. □ Yoga voor de onderrug.	14. □ Twistings en achteroverbuigen.
15. □ Yoga voor ontspannen nek en schouders.	16. □ Flexibel in 20 min.	17. □ Open je heupen met yoga.	18. □ Leer de lotus.	19. □ De spagaat: level 2.	20. □ Open de schouders voor achteroverbuigen.	21. □ De Duif.
22. □ Yoga voor de onderrug.	23. □ Twistings en achteroverbuigen.	24. □ De spagaat: level 1.	25. □ Buikspieren.	26. □ De spagaat: level 2.	27. □ Bovenbenen voor achteroverbuigen.	28. □ De spagaat: level 3.