

Lesrooster Beweeg en Leef / 15 aug. - 21 dec. 2019

update 26 -06-19

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Nordic Walking *** 11.00 - 12.15 uur	inhuur derden	Shiatsu 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur 19.00 - 20.00 uur 20.30 - 21.30 uur	inhuur derden	Chi Yoga* TCM 09.15 - 10.15 uur
Fietstocht *** <i>iedere maand ^</i> 11.00 - 13.15 uur	Hatha Yoga *** 19.45- 20.45 uur	Mindfulnessavond met 'n vleugje Chi Yoga <i>iedere 3e vd maand</i> 20.30 - 22.00 uur	Zumba Gold *** 13.00 - 14.00 uur	Hatha Yoga *** 10.30 - 11.30 uur
Mindfulness groepstrainingen 18.45 - 20.15 uur 20.30 - 22.00 uur	Shiatsu / Mindf. 21.00 - 22.00 uur	IEDER KWARTAAL Stiltewandeling in betreffende seizoen Themales vanuit 5 elementenleer TCM Bij slecht weer is themales binnen	Hatha Yoga *** 19.00 - 20.00 uur	Shiatsu 13.30 - 14.30 uur 14.45 - 15.45 uur
Shiatsu 19.00 - 20.00 uur 20.30 - 21.30 uur			Hatha Yoga **** 20.15 - 21.15 uur	
Voor de data van vrije (feest)dagen, vakanties en reserve lesweken: zie menu / lesrooster	Shiatsu: Dit zijn individuele sessies; een ontspannende Shiatsu massage of Shiatsu therapie.		TCM: Traditionele Chinese Geneeskunde	
	Er kan in die uren ook gekozen worden voor Yoga therapie, Coaching of Mindfulness			
	In overleg kan ook een afspraak gemaakt worden op een ander tijdstip en/of een andere locatie.			
Het fysieke inspanningsniveau is te zien aan het aantal sterren achter de les:				* extra mild
				** mild
^ fietstocht: iedere maand in aug - sept - okt - nov / mrt - apr - mei - juni				*** mild - intensief
Kleuren en Leslocaties:				**** intensief
	Buitenles in natuurgebieden rondom Oss; langs de Maas, Heperduin en de Maashorst			
	Praktijkruimte in Gezondheidscentrum Landerd, Lorskensstraat 1 E, Schaijk			
	Zaal in OTTC , sportpark de Rusheuvel, Machareneweg 24, Horzak, Oss			
	Zaal in Bs Elzeneind, Staringstraat 6 - 10 , Ruwaard, Oss			