

Lesrooster Beweeg en Leef / januari - juli 2020

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Nordic Walking *** 11.00 - 12.15 uur	Senioren Yoga * 09.00 - 10.00 uur 10.15 - 11.15 uur	<u>Shiatsu / Mindfulness</u> zowel ochtend als middag individuele sessies op afspraak	Senioren Yoga ** 09.15 - 10.15 uur	Hatha Yoga ** 10.30 - 11.30 uur	Hatha Yoga **
Fietstocht *** <i>iedere maand</i> ^ 11.00 - 13.15 uur	Senioren Yoga ** 11.30 - 12.30 uur		Stoelyoga * TCM 10.30 - 11.30 uur	Senioren Yoga * 09.00 - 10.00 uur 10.15 - 11.15 uur	Stoelyoga *
Mindfulness trainingen / <i>om de week</i> 18.45 - 20.00 uur 20.15 - 21.30 uur	<u>Shiatsu / Mindfulness</u> 13.00 - 14.00 uur	Mindfulnessavond <i>iedere 3e vd maand</i> 20.30 - 21.45 uur	Zumba Gold *** 13.00 - 14.00 uur	Stoelyoga * 11.30 - 12.30 uur	Yin* Yang *** Yoga XL
<u>Shiatsu</u> 18.45 - 19.45 uur 20.15 - 21.15 uur	Hatha Yoga *** 19.45 - 20.45 uur	<i>ieder seizoen:</i> Stiltewandeling: met thema vanuit 5 elementen	Hatha Yoga ** 19.00 - 20.00 uur	Hatha Yoga *** 20.15 - 21.15 uur	<i>iedere maand</i> data : zie website
Voor de exacte lesdata: kijk op www.beweegenleef.nl		<u>Shiatsu:</u> Dit zijn individuele sessies; een ontspannende Shiatsu massage of Shiatsu therapie. Er kan in die uren ook gekozen worden voor Yoga therapie, Coaching of Mindfulness In overleg kan een afspraak gemaakt worden op een ander tijdstip en/of een andere locatie.		<u>TCM:</u> Traditionele Chinese Geneeskunde	
Betekenis van de kleuren: door Ellen Korstanje door Marijke Delforterie			Het fysieke inspanningsniveau is te zien aan het aantal sterren achter de les:	* zeer mild ** mild *** mild - intensief	
Leslocaties: adressen met uitleg in google maps staan ook op de website					vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie lesdata op de website
Buitenles in natuurgebieden rondom Oss; langs de Maas, Heperduin en de Maashorst					
Praktijkruimte Beweeg en Leef, Lorskensstraat 1 E, Schaijk					
Zaal in ontmoetingscentrum de Meteor, Oude Litherweg 20, Mettegeupel / Krinkelhoek, Oss					
Zaal in OTTC, sportpark de Rusheuvel, Machareneweg 24, Horzak, Oss					
Zaal in bs Elzeneind, Staringstraat 6 - 10, Ruwaard, Oss					

