

Jaaroverzicht groepslessen 2020 – 2021 (per lesgroep worden afwijkende lesdata ook doorgemailed)

week 35 t/m week 41: 7 lessen (behalve op 17 en 18 sept. dan vallen alle lessen uit)

week 42: Reservelesweek:

12 okt is er Nordic Walking / 14 okt. is er Mindfulness / 15 okt zijn er avondyoga lessen / 16 okt is er yoga in OTTC

week 43: Herfstvakantie: 19 t/m 23 okt. 2020. Op 22 okt. is er zumba les

week 44 t/m week 51: 8 lessen / op zondagochtend 8 nov. is er een extra yogales van 10 – 11.30 uur

week 51: speciale workshop in kerstseer op donderdagavond 17 dec. én vrijdagochtend 18 dec. Houd het vrij!

----- totaal 15 lesweken van 24 aug. t/m 18 dec. 2020-----

week 52 en 53: Kerstvakantie: 21 dec t/m 3 jan. 2021

week 1: Reservelesweek: Op 4 januari is er Nordic Walking met aansluitend Nieuwjaarslunch

week 2 t/m week 6: 5 lessen

week 7: Carnavalsvakantie: 12 t/m 21 feb. 2021 **La Palma yoga/wandelweek: 16 – 23 februari 2021**

week 8: Reservelesweek: Op 26 feb is er yogales in OTTC

week 9 t/m week 17: 9 lessen (behalve op 2^e paasdag 5 april)

week 18: Meivakantie: 3 t/m 9 mei 2021

week 19: Reservelesweek (hierin valt ook Hemelvaartsweekend)

week 20 t/m week 27: 8 lessen (behalve op 2^e pinksterdag 24 mei)

week 28: Reservelesweek 12 – 16 juli 2021 (Regio Zuid heeft in 2021 als laatste = vanaf 23 juli zomervakantie)

Vakantieperiode van Beweeg en Leef: 17 juli tot 30 aug. 2021

----- totaal 22 lesweken van 11 jan. t/m 9 juli 2021-----

Totaal 37 lesweken voor groepen: Yoga, Zumba, Nordic Walking

CHI YOGA XL: zondagochtend 10 – 12 uur in Oss.

2020: 23 augustus - 25 oktober / 2021: 24 januari - 21 maart - 20 juni

Mindfulness oefenavonden: Iedere 2^e woensdagavond van de maand 20.30 – 22.00 uur in Oss.

2020: 9 sept – 14 okt – 11 nov – 9 dec / 2021: 13 jan – 10 feb – 10 mrt – 14 april – 12 mei – 9 juni

Bij goed weer is er voorafgaande vanaf 19.30 uur een stiltewandeling in naastgelegen natuurgebied.

Overige losse activiteiten en trainingen Mindfulness /Compassie staan altijd update op de website.

Dit jaarrooster is o.v.b. van eventuele wijzigingen; zie cursusvoorwaarden op www.beweegenleef.nl.

Lesgroepen van Marijke hebben afwijkend rooster en ontvangen dit apart.