

# Weekoverzicht Beweeg en Leef 2022

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
<b>Nordic Walking ***</b> 11.00 - 12.15 uur in de Maashorst	<b>Senioren Yoga * TCM</b> 09.30 - 10.45 uur op de mat en met stoelopties	<b>Shiatsu / Mindfulness</b> middag: individuele sessies op afspraak	<b>Senioren Yoga **</b> 09.15 - 10.15 uur	<b>Hatha Yoga **</b> 10.00 - 11.00 uur
<b>Shiatsu / Mindfulness</b> middag/avond: individuele sessies op afspraak	<b>Senioren Yoga **</b> 11.00 - 12.00 uur		<b>Stoelyoga * TCM</b> 10.30 - 11.30 uur	<b>Shiatsu / Mindfulness</b> 11.30 - 12.30 uur of middag: indiv. sessies op afspraak
<b>Mindfulness groepstraining</b> 19.00 - 20.30 uur	<b>Shiatsu / Mindfulness</b> individuele sessies: 13.00 - 14.00 uur 14.15 - 15.15 uur 15.30 - 16.30 uur		<b>Zumba Gold ***</b> 13.00 - 14.00 uur	
<b>Iedere 2e maand vd maand Mindful wandelen en oefeningen</b> 20.15 - 21.30 uur			<b>Hatha/Yin Yoga **</b> 19.15 - 20.15 uur	<b>Workshops o.a.</b> Chi Yoga XL / TCM Nordic Fit in de Maashorst Adem & Ontspan in de natuur
			<b>Hatha Yoga ***</b> 20.30 - 21.30 uur	<b>Overige: zie website</b>

**Voor de exacte lesweken / jaarrooster:  
Kijk op [www.beweegenleef.nl](http://www.beweegenleef.nl)**

**Shiatsu:** 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

**Workshops: vraag je voorkeur aan qua  
activiteit, locatie en datum.**

**TCM** = volgens de gezondheidsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde

**Mindfulness:** zowel individueel als groepstrainingen mogelijk; startdata zie website

**Het fysieke inspanningsniveau per les is te zien aan het aantal sterren achter de les:**

- \* zeer mild (yin / TCM / Meridianenleer)
- \*\* mild (meer yin dan yang)
- \*\*\* mild - intensief (yin & yang)

**Leslocaties en betekenis van kleuren:**

- (buiten)locatie in natuurgebied de Maashorst, bij VanTosse of op locatie in Oss
- Zaal in ontmoetingscentrum de Meteor, Oude Litherweg 20, Mettegeupel / Krinkelhoek, Oss
- Zaal in OTTC, sportpark de Rusheuvel, Macharensesweg 24, Horzak, Oss
- Praktijkruimte in de Meteor, Oude Litherweg 20, Mettegeupel / Krinkelhoek, Oss

**vakanties, vrije (feest)dagen en  
reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website**