

Weekoverzicht Beweeg en Leef voorjaar 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Nordic Walking *** 11.00 - 12.15 uur in de Maashorst	Senioren Yoga ** 09.45 - 10.45 uur 11.15 - 12.15 uur		Senioren Yoga ** 09.15 - 10.15 uur	
Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak		Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak	Stoelyoga * TCM 10.30 - 11.30 uur	Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak
Mindfulnessstraining (groep) avond: 19.30 u en/of zie https://www.beweegenleef.nl/contact/agenda/	Shiatsu / Mindfulness individuele sessies: 13.15 - 14.15 uur 14.30 - 15.30 uur 15.45 - 16.45 uur		Zumba Gold *** 13.00 - 14.00 uur	
		Workshops o.a. Chi Yoga -TCM, Mindfulness Nordic Fit Adem & Ontspan Overige: zie website	Mindful Yoga * TCM 19.15 - 20.15 uur	Workshops o.a. Chi Yoga - TCM, Mindfulness Nordic Fit Adem & Ontspan Overige: zie website
			Hatha Yoga *** 20.30 - 21.30 uur	
Shiatsu / Mindfulness: Bij individuele sessies kan in deze uren ook gekozen worden voor yoga-, ademtherapie, wandeltraining of - coaching.				
Voor de exacte lesweken / jaarrooster: Kijk op www.beweegenleef.nl				Workshops: op aanvraag, qua activiteit, locatie en datum
TCM = volgens de gezondheidsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde				* zeer mild (yin / TCM / Meridianenleer)
				** mild (meer yin dan yang)
				*** mild - intensief (yin & yang)
Mindfulness: zowel individueel als groepstrainingen mogelijk; startdata en tijden zie website of volgens afspraak				
Leslocaties en betekenis van kleuren:				vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website
(buiten)locatie in natuurgebied de Maashorst, Schaijk of bij VanTosse in Oss				
Zaal in ontmoetingscentrum de Meteor, Oude Litherweg 20, Mettegeupel, Oss				
Zaal in OTTC , sportpark de Rusheuvel, Machareneweg 24, Horzak, Oss				
Praktijkruimte in de Meteor, Oude Litherweg 20, Mettegeupel, Oss				