

Zomerooster - *buiten bewegen & ontspannen* - Juli 2024

Voor onze vaste deelnemers is er een speciaal kortingstarief: minimale afname: 10 euro. Hiervoor kun je twee lessen kiezen (m.u.v. 2 en 12 juli). Daarna is het per les (60 á 75 min.): 5 euro. Opgave is mogelijk per e-mail of whatsapp.

Week 27

Maandag 1 juli

11.00 uur: Nordic Walking / Power Walking in de Maashorst

Dinsdag 2 juli

11.00 uur: Wandeling & Potluck lunch (12.30 uur), aan de Maas (gratis / afsluiting lesseizoen senioren yoga)

Donderdag 4 juli

19.30 uur: Chi Yoga - *zomerspecial* - Landerij VanTosse, Oss

Meer informatie: <https://www.beweegenleef.nl/groepslessen/chi-yoga/>

Week 28

Maandag 8 juli

10.00 uur: Nordic Walking / Power Walking → Special: St. Jansberg / Mookerheide + lunch

Donderdag 11 juli

18.45 uur: Zeer milde Yoga in de boomgaard, Oss

20.00 uur: Mild – intensieve yoga in de boomgaard, Oss

Vrijdag 12 juli

09.30 uur: Stiltewandeling (ca. 10 km) incl. Chi Kung (*zomer-special*), in de Maashorst

Meer informatie: <https://www.beweegenleef.nl/contact/agenda/> Bijdrage: 15 euro p.p.

Week 29

Donderdag 18 juli

18.45 uur: Zeer milde Yoga in de boomgaard, Oss

20.00 uur: Mild – intensieve yoga in de boomgaard, Oss

Week 30

Maandag 22 juli

11.00 uur: Nordic Walking / Power Walking in de Maashorst

Dinsdag 23 juli

19.00 uur: Stiltewandeling en milde yoga (19.45 uur), Landerij VanTosse, Oss

Vanaf 25 juli t/m 18 augustus 2024 is Beweeg en Leef gesloten.

Daarna begint het nieuwe lesseizoen. De week van 19 – 23 aug. is een reservelesweek met extra activiteiten.

Het reguliere rooster start vanaf 26 aug. Alle vaste deelnemers ontvangen lesinformatie via e-mail.

Heb je vragen? Bel, app of mail Ellen.