

Weekoverzicht Beweeg en Leef Najaar 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 ** 09.30 - 10.30 uur	
Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak		Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak	Stoelyoga * TCM 10.45 - 11.45 uur	Shiatsu / Mindfulness middag: individuele sessies op afspraak
Mindfulness (groep of individueel) avond: aanvang 18.45 of 20.15 uur startdata: zie agenda of op afspraak	Shiatsu / Mindfulness individuele sessies: middag: op afspraak		Zumba Gold *** 13.00 - 14.00 uur	
		Workshops o.a. Chi Yoga -TCM, Mindfulness Nordic Fit Adem & Ontspan Overige: zie website	Mindful Yoga * TCM 19.00 - 20.00 uur	Workshops o.a. Chi Yoga - TCM, Mindfulness Nordic Fit Adem & Ontspan Overige: zie website
			Hatha Yoga *** 20.15 - 21.15 uur	
Shiatsu / Mindfulness:	Bij individuele sessies kan in deze uren ook gekozen worden voor yoga-, ademtherapie, buitentraining of coaching.			
Voor de exacte lesweken / jaarrooster: Kijk op www.beweegenleef.nl				Workshops: op aanvraag, qua activiteit, locatie, datum
	TCM = volgens de gezondheidsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde		*	zeer mild (yin /TCM-Meridianenleer)
	Het fysieke inspanningsniveau per les is te zien aan het aantal sterren achter de les:		**	mild (meer yin dan yang)
			***	mild - intensief (yin & yang)
Leslocaties en betekenis van kleuren:				
(buiten)locatie in natuurgebied de Maashorst, Schaijk of bij VanTosse in Oss				vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website
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				