






# Weekoverzicht Beweeg en Leef Najaar 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
<b>Nordic Walking ***</b> 11.00 - 12.15 uur in de Maashorst	<b>Senioren Yoga **</b> 09.45 - 10.45 uur 11.00- 12.00 uur		<b>Senioren Yoga **</b> 09.00 - 10.00 uur	
<b><u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u></b> middag: individuele sessies op afspraak		<b><u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u></b> middag: individuele sessies op afspraak	<b>Stoelyoga * TCM</b> 10.15 - 11.15 uur	<b><u>Shiatsu /Mindfulness/Coaching</u></b> middag: individuele sessies op afspraak
<b><u>Mindfulness (groep of individueel)</u></b> avond: aanvang 18.45 of 20.15 uur startdata: zie agenda of op afspraak	<b><u>Shiatsu / Mindfulness</u></b> individuele sessies: middag: op afspraak		<b>Zumba Gold ***</b> 13.00 - 14.00 uur	
		<b>Workshops o.a.</b> Chi Yoga -TCM, Mindfulness Nordic Fit, Zumba Gold Adem & Ontspan <b>Overige: zie website</b>	<b>Mindful Yoga *</b> 19.00 - 20.00 uur	<b>Workshops o.a.</b> Chi Yoga - TCM, Mindfulness Nordic Fit, Zumba Gold Adem & Ontspan <b>Overige: zie website</b>
<b><u>Shiatsu / Mindfulness/ Coaching</u></b> Individuele sessies: hier kan ook gekozen worden voor wandelcoaching, yogatherapie, ademwerk.				
<b>Voor de exacte lesweken / jaarrooster: Kijk op <a href="http://www.beweegenleef.nl">www.beweegenleef.nl</a></b>				<b>Workshops: op aanvraag qua activiteit, locatie, datum</b>
	<b>TCM</b> = volgens de gezondheidsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde		<b>*</b>	<b>zeer mild (yin /TCM-Meridianenleer)</b>
	<b>Het fysieke inspanningsniveau per les is te zien aan het aantal sterren achter de les:</b>		<b>**</b>	<b>mild (meer yin dan yang)</b>
			<b>***</b>	<b>mild - intensief (yin &amp; yang)</b>
<b>Leslocaties en betekenis van kleuren:</b>				
 Buitenlocatie in natuurgebied de Maashorst en/of praktijkruimte Schaijk				<b>vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website</b>
 Kapelzaal in Kloosterhuis, Benedictuslaan 7, Oss- Zuid				
 Zaal in OTTC , sportpark de Rusheuvel, Machareneweg 24, Horzak, Oss				
 Praktijkruimte in wijkhuis de Haard, Brederostraat 46, Ruwaard, Oss				
 Zaal in wijkhuis de Haard,	„	„	„	