






Weekoverzicht Beweeg en Leef Najaar 2024

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Nordic Walking *** 11.00 - 12.15 uur in de Maashorst	Senioren Yoga ** 09.30 - 10.30 uur 11.00- 12.00 uur		Senioren Yoga ** 08.45 - 09.45 uur	
<u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak		<u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak	Stoelyoga * TCM 10.15 - 11.15 uur	<u>Shiatsu /Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak
<u>Mindfulness (groep of individueel)</u> avond: aanvang 18.45 of 20.15 uur startdata: zie agenda of op afspraak	<u>Shiatsu / Mindfulness</u> individuele sessies: middag: op afspraak		Zumba Gold *** 12.45 - 13.45 uur 14.00 - 15.00 uur	
		Workshops o.a. Chi Yoga -TCM, Mindfulness Nordic Fit, Zumba Gold Adem & Ontspan Overige: zie website	Mindful Yoga * 19.00 - 20.00 uur	Workshops o.a. Chi Yoga - TCM, Mindfulness Nordic Fit, Zumba Gold Adem & Ontspan Overige: zie website
			Yin & Yang Yoga *** 20.15 - 21.15 uur	
<u>Shiatsu / Mindfulness/ Coaching</u> Individuele sessies: hier kan ook gekozen worden voor wandelcoaching, yogatherapie, ademwerk.				
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:				
 Buitenlocatie in natuurgebied de Maashorst en/of praktijkruimte Schaijk				vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website
 Kapelzaal in Kloosterhuis, Bendictuslaan 7, Oss- Zuid				
 Zaal kv DOT Oss , sportpark de Rusheuvel, Machareneweg 8, Horzak, Oss				
 Praktijkruimte in wijkhuis de Haard, Brederostraat 46, Ruwaard, Oss				
 Zaal in wijkhuis de Haard,	„	„	„	