



Weekoverzicht Beweeg en Leef 2025

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 ** 09.15 - 10.15 uur	
<u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak		<u>Shiatsu/Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak	Stoelyoga * TCM 10.30 - 11.30 uur	<u>Shiatsu /Mindfulness/Coaching</u> middag: individuele sessies op afspraak
<u>Mindfulness (groep of individueel)</u> avond: aanvang 18.30 of 20.15 uur startdata: zie agenda of op afspraak	<u>Shiatsu / Mindfulness</u> individuele sessies: middag: op afspraak groepstraining: zie agenda		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 Yin & Yang Yoga *** 20.15 - 21.15 uur	Workshops o.a. Chi Yoga - TCM, Mindfulness Nordic Fit, Zumba Gold Adem & Ontspan Overige: zie website
<u>Shiatsu / Mindfulness/ Coaching</u> Individuele sessies: hier kan ook gekozen worden voor wandelcoaching, yoga- of ademtherapie.				
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)
Les/werklocaties en betekenis van kleuren:				vakanties, vrije (feest)dagen en reserve lesweken: zie jaaroverzicht op website
 Buitenlocatie in natuurgebied de Maashorst en/of praktijkruimte Schaijk				
 zaal in het Knooppunt , Gemertstraat 6, Ussen , Oss				
 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, ,, ,, ,,				