

Body & Mind Weken 2021

Ma. 08.11	13:30-15:00u	Yin Yoga XL 'Awaken the Psoas'	Grote Zaal	Belinda & Matthias
Wo. 10.11	11:30-13:00u	Boksclinic	Grote Zaal	Robert Roeloffs
Do. 11.11	10:30-11:30u	Workshop 'Vanuit de kern gezond'	Vergaderruimte	Linda Zandbergen
	12:00-13:30u	Workshop 'Meer vitaliteit door EQ'	Vergaderruimte	Mariëlle de Jager
Vr. 12.11	13:30-14:30u	Power Yoga 'Core Flow I'	Grote Zaal	Nina van Reden
Za. 13.11	09:15-10:15u	Power Yoga Back Bends	Grote Zaal	Matthias Krankemann
	13:00-15:00u	Wim Hof Experience door IJsbadhuis	Kinesis/buiten	Angelique van Vliet
Zo. 14.11	08:15-09:15u	Yin Yoga 'Chakra's wortel, sacraal en zonnevlecht'	Grote Zaal	Belinda Grijn
Ma. 15.11	13:30-15:00u	Yin Yoga XL 'Awaken the Psoas'	Grote Zaal	Belinda & Matthias
Di. 16.11	11:30-12:30u	Lezing "Heel je darm. Heel je leven"	Lounge	Philippine Borgers
	17:30 -18:30u	Step Les: Basic Step	Grote Zaal	Nina van Reden
Wo. 17.11	12:00-13:30u	Restorative Yoga	Grote Zaal	Belinda Grijn
Do. 18.11	13:00-15:00u	Ashtanga Primary series	Grote Zaal	Armanda vd Voort
	19:30-22:00u	Wijnproeverij 'oude vs. nieuwe wereldwijnen'	Lounge	Brantjes wijnimport
Vr. 19.11	13:30-14:30u	Power Yoga: Core Flow II	Grote Zaal	Nina van Reden
Za. 20.11	09:15-10:15u	Power Yoga: 'Fire up your Core'	Grote Zaal	Matthias Krankemann
	14:30-15:30u	House of Vocals: 'Zing je blij en voel je vrij'	Grote Zaal	Ruby van Urk
Zo. 21.11	08:15-09:15u	Yin Yoga: 'Chakra's hart en keel'	Grote Zaal	Belinda Grijn
Ma. 22.11	13:30-14:30u	BBB On the Move Dance	Grote Zaal	Nina van Reden
	17:30-18:30u	Vinyasa Inside Flow	Grote Zaal	Nina van Reden
Di. 23.11	13:00 -14:30u	Workshop 'Raja Yoga'	Grote Zaal	Michelle Braams
Wo. 24.11	16:30-17:30u	Ashtanga Primary series	Grote Zaal	Armanda vd Voort
Do. 25.11	19:30-20:30u	Lezing 'Heel je Darm, Heel je Leven'	Lounge	Philipinne Borgers
Vr. 26.11	13:00-15:00u	Wim Hof Experience door Het IJsbadhuis	Kinesis / Buiten	Angelique van Vliet
Za. 27.11	14:30-16:00u	Boksclinic "Voorbij jouw mentale barrières"	Grote Zaal	Robert Roeloffs
Zo. 28.11	08:15-09:15u	Yin Yoga 'Chakra's Oog en Kruin'	Grote Zaal	Belinda Grijn
Ma. 29.11	13:30-14:30u	BBB On the Move dance	Grote Zaal	Nina v Reden
Di. 30.11	10:30-11:30u	Workshop 'Vanuit de kern gezond!'	Lounge	Linda Zandbergen
	12:00-13:30u	Workshop "Meer Vitaliteit door EQ"	Vergaderruimte	Mariel de Jager
	17:30-18:30u	Steples: Basic Step	Grote Zaal	Nina van Reden
Wo. 01.12	12:00-13:30u	Restorative Yoga	Grote Zaal	Belinda Grijn
	20:00-21:00u	House of Vocals: 'Ontdek je Spreekkracht'	Grote Zaal	Ruby van Urk