

VAKANTIEROOSTER CNGO

Website: www.cngo.nl Email: info@cngo.nl Telefoon: 013 5770261
facebook.com/cngotilburg

Beste leden.

Ieder jaar is het CNGO drie weken gesloten. Een week tussen Kerst en Nieuwjaar en twee weken tijdens de bouwvak vakantie in de zomer.

We merken de laatste weken al dat de lessen wat minder goed bezocht worden, er zijn al veel mensen op vakantie.

Normaal hebben we zo'n 40 wekelijkse lessen, in de zomervakantie van de basisscholen halveren we dit en hebben we een aangepast lesprogramma.

Er zijn zowel in de ochtend als in de avond lessen.

Zo hopen we dat iedereen die dat wil ook in de zomer kan blijven sporten!

En... ook al heb je een abonnement voor één wekelijkse les... indien je wilt mag je tijdens het vakantierooster gerust vaker komen.

Dit is een leuke tijd om eens een andere docent of zelfs ook een geheel andere les te proberen. Qigong, Yoga, Taijiquan, Waaiervorm, Stokvorm, Zwaardvorm... volop keuze:)

Het vakantierooster loopt van maandag 18 juli t/m vrijdag 2 september.

Dit rooster ligt ook in het folderrek naast de receptie.

Per week kunnen de lessen iets verschillen.

Dit jaar zijn we gesloten in week 33 en 34, dit is van 15 t/m 28 augustus.

De docenten voor de lessen in Taijiquan weten dat de deelnemers van verschillend niveau zijn en houden daar rekening mee (veel bewegingen en delen van 'de Vorm' kunnen op verschillende niveaus worden beoefend).

Het rooster:|

Week 29 maandag 18 juli t/m vrijdag 22 juli:

Maandag 18 juli:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Rinus
- 10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Marian
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet
- 20.15 – 21.15 uur: Wushu Stokvorm, docent Marian

Dinsdag 19 juli:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong, speciaal ook voor senioren, docent Conchita
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong met Taijiquan (les is iets langer), docent Thomas
- 19.45 – 20.45 uur: Kung Fu voor volwassenen

Woensdag 20 juli:

10.30 – 11.30 uur (let op: andere tijd): Qigong, docent Harrie

19.00 – 20.15 uur Qigong met Taijiquan (les is iets langer), docent Harrie

Donderdag 21 juli:

9.30 – 10.30 uur: Wushu Waaiervorm, docent Brigitte

10.45 – 11.45 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Luuk

14.00 – 15.00 uur: speciale Qigong voor mensen met bewegingsbeperking,
docent Anita

19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte

19.00 – 20.00 uur : Taijiquan voor iedereen, docent Luuk

Vrijdag 22 juli:

9.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Marian

10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Marian

13.00 – 14.00 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas

19.30 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Week 30: van maandag 25 t/m vrijdag 29 juli**Maandag 25 juli:**

9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Piet

10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie

19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen , docent Thomas

19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Marian

19.00 – 20.00 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Piet

20.15 – 21.15 uur: Wushu Stokvorm, docent Marian

Dinsdag 26 juli:

9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas

10.45 – 11.45 uur: Qigong, speciaal ook voor senioren, docent Conchita

19.00 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan (les is iets langer), docent Thomas

19.45 – 20.45 uur: Kung Fu voor volwassenen

Woensdag 27 juli:

10.30 – 11.30 uur: (let op: andere tijd): Qigong, docent Harrie

19.00 – 20.15 uur: (let op andere tijd): Qigong met Taijiquan (les is iets langer),
docent Harrie

20.30 – 21.30 uur: Wushu Zwaardvorm, docent professor Wen

Donderdag 28 juli:

9.30 – 10.30 uur: Wushu Waaiervorm, docent Brigitte

10.45 – 11.45 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Luuk

19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte

19.00 – 20.00 uur : Taijiquan voor iedereen, docent Luuk.

Vrijdag 29 juli:

- 9.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 13.00 – 14.00 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Week 31: van maandag 1 t/m vrijdag 5 augustus**Maandag 1 augustus:**

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent professor Wen (let op: andere tijd!)
- 10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Linda (Linda is gastdocent)
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet
- 20.15 – 21.15 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas

Dinsdag 2 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong, speciaal ook voor senioren, docent Conchita
- 19.00 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan (les is iets langer), docent Thomas
- 19.45 – 20.45 uur: Kung Fu voor volwassenen

Woensdag 3 augustus:

- 10.30 – 11.30 uur: (let op: andere tijd): Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.15 uur: Qigong met Taijiquan (les is iets langer), docent Harrie
- 20.30 – 21.30 uur: Wushu Zwaardvorm, docent professor Wen

Donderdag 4 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Wushu Waaiervorm, docent Brigitte
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Luuk
- 14.00 – 15.00 uur: speciale Qigong voor mensen met bewegingsbeperking,
docent Anita
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Luuk

Vrijdag 5 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 13.00 – 14.00 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan, docent Piet

Week 32: van maandag 8 t/m vrijdag 12 augustus

Maandag 8 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Piet
- 10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Linda (Linda is gastdocent)
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet
- 20.15 – 21.15 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas

Dinsdag 9 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong, speciaal ook voor senioren, docent Conchita
- 19.00 – 20.15 uur: Qigong met Taijiquan, docent Thomas
- 19.45 – 20.45 uur: Kung Fu voor volwassenen

Woensdag 10 augustus:

- 10.30 – 11.30 uur: (let op: andere tijd): Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas

Donderdag 11 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Wushu Waaiervorm, docent Brigitte
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Luuk
- 14.00 – 15.00 uur: speciale Qigong voor mensen met bewegingsbeperking, docent Anita
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte
- 19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Luuk

Vrijdag 12 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 13.00 – 14.00 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Week 33 en 34, van maandag 15 augustus t/m zondag 28 augustus is het CNGO gesloten.

Week 35: van maandag 29 augustus t/m vrijdag 2 september

Maandag 29 augustus:

- 9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Rinus
- 10.30 – 11.30 uur: Qigong voor iedereen, docent professor Wen
- 10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Marian

19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet
20.15 – 21.15 uur: Wushu Stokvorm, docent Marian
20.15 – 21.15 uur: Qigong voor iedereen, docent professor Wen

Dinsdag 30 augustus:

9.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
10.45 – 11.45 uur: Qigong, speciaal ook voor senioren, docent Conchita
19.00 – 20.00 uur: Qigong met Taijiquan, docent Thomas
19.45 – 20.45 uur: Kung Fu voor volwassenen

Woensdag 31 augustus:

10.30 – 11.30 uur: (let op: andere tijd): Qigong voor iedereen, docent Harrie
19.00 – 20.00 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Thomas
20.15 – 21.15 uur: Wushu Zwaardvorm, docent professor Wen.

Donderdag 1 september:

9.30 – 10.30 uur: Wushu Waaiervorm, docent Brigitte
10.45 – 11.45 uur: Qigong met Taijiquan voor iedereen, docent Rinus
14.00 – 15.00 uur: speciale Qigong voor mensen met bewegingsbeperking,
docent Anita
19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte
19.00 – 20.00 uur : Taijiquan voor iedereen, docent Rinus

Vrijdag 2 september:

9.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Marian
10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Marian
13.00 – 14.00 uur: Wushu Stokvorm, docent Thomas
19.30 – 20.30 uur: Qigong met Taijiquan, docent Piet

Met ingang van maandag 5 september starten de basisscholen weer en dan starten we ook met ons nieuwe jaarrooster.

Dit rooster komt tijdig op onze site en op papier in ons folderrek.

We streven er zoveel mogelijk naar om de lesgroepen van afgelopen schooljaar op dezelfde tijden te houden. Maar ook moeten we ruimte maken voor nieuwe beginnersgroepen en zijn daardoor soms gedwongen om met te kleine lesgroepen te stoppen. In dat geval zijn er meerdere keuzemogelijkheden van andere lessen.

Docenten en medewerkers wensen u een fijne zomer toe en veel plezier en groei in gezondheid met onze lessen !