

CNGO LESROOSTER ZOMERVAKANTIE

van 9 juli tot en met 17 augustus 2018

**Het CNGO is gesloten van maandag 30 juli tot en met zondag 12 augustus.
Er zijn dan geen lessen, behalve onze zondagochtend training in de Warande.**

In de andere weken van de zomervakantie van de basisscholen hebben we een aangepast programma. Dit is van maandag 9 juli t/m vrijdag 27 juli en van maandag 13 augustus tot en met zondag 19 augustus. Er zijn dan zowel overdag als 's avonds lessen. We hopen dat op deze wijze iedereen ook in de zomerperiode kan sporten. Bij de lessen houden de docenten er rekening mee dat de deelnemers uit verschillende jaargroepen komen. Onze lessen in Qigong zijn geschikt voor iedereen. Dus heb je normaal bijv. een waaier-, dans- of yogales die uitvalt, doe dan een keertje mee met Qigong! Qigong is het leren beheersen en sturen van je energie en is daarmee de basis van alle Chinese kunst en kunde. Ook is het in de vakantieperiode mogelijk om eens kennis te maken met andere lessen zoals taijiquan, push hands, beauty dans of waaivrom.

Onbeperkt sporten tijdens de zomer

Het is voor alle leden toegestaan om in de vakantieperiode meerdere lessen wekelijks te volgen! Daarnaast is er iedere zondagochtend een oefenles Qigong in het park de Warande, van 10.00 tot 11.00 uur. Op een grasveld grenzend aan het centrale plein in het park (bij café Grotto), achter de Universiteit van Tilburg. Begeleiding van deze les doet Thomas.

Let op, de lestijden zijn wel vaak anders dan normaal.

Week 28: maandag 9 tot en met vrijdag 13 juli

Maandag 9 juli:

- 09.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Wen
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga, docent Thomas Leder
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Wen
- 19.30 - 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Dinsdag 10 juli:

- 10.30 – 11.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 10.30 – 11.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Conchita
- 19.30 – 20.20 uur: Taijiquan Push Hands voor iedereen, docent Franc
- 19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris

Woensdag 11 juli:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen (oefenles), docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Beauty Dance, docent Wen (ook om eens mee kennis te maken)
- 20.15 – 21.15 uur: Wushu voor gevorderden, docent Wen
- 20.15 – 21.15 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie

Donderdag 12 juli:

- 09.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 09.30 – 10.30 uur: Waaivorm, docent Marie Antoinette (voor iedereen met interesse: leuk om eens met deze sierlijke vorm kennis te maken.)
- 14.00 – 15.00 uur: Qigong voor mensen met bewegingsbeperking, docent Patty
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Patty
- 19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris

Vrijdag 13 juli:

- 09.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 20.15 – 21.15 uur: Oefenles Qigong met Taijiquan, docent Chris

Week 29: maandag 16 tot en met vrijdag 20 juli

Maandag 16 juli:

- 09.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Wen
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Wen
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga voor iedereen, docent Marian
- 20.15 – 21.15 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Marian

Dinsdag 17 juli:

- 10.30 – 11.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 10.30 – 11.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Conchita
- 19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 19.30 – 20.30 uur: Push Hands Taijiquan (voor iedereen: leuk om hiermee eens kennis te maken)

Woensdag 18 juli:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen (oefenles), docent Harrie
- 19.00 - 20.00 uur: Beauty Dance, docent Wen (ook om eens mee kennis te maken)
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 20.15 - 21.15 uur: Wushu voor gevorderden, docent Wen

Donderdag 19 juli:

- 09.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 09.30 – 10.30 uur: Waaivorm, docent Marie Antoinette (leuk om eens te proberen)
- 14.00 – 15.00 uur: Qigong voor mensen met bewegingsbeperking, docent Patty
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Patty
- 19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris

Vrijdag 20 juli:

- 10.30 – 11.45 uur: Qigong en Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 20.15 – 21.15 uur: Oefenles Qigong met Taijiquan, docent Chris

Week 30: maandag 23 tot en met vrijdag 27 juli

Maandag 23 juli:

- 10.30 – 11.30 uur: Qigong voor iedereen, door Chris
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, door Chris
- 20.00 – 21.15 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Rinus

Dinsdag 24 juli:

- 10.30 – 11.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Conchita
- 10.30 – 11.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris

Woensdag 25 juli:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong en Taijiquan voor iedereen, docent Harrie

Donderdag 26 juli:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 14.00 – 15.00 uur: Qigong voor mensen met bewegingsbeperking, docent Anita
- 19.30 – 20.30 uur: Qigong en Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Vrijdag 27 juli:

- 10.30 – 11.45 uur: Qigong en Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 20.15 – 21.15 uur: Oefenles Qigong en Taijiquan, docent Chris

Van maandag 30 juli t/m vrijdag 10 augustus gesloten

Week 33: maandag 13 augustus t/m vrijdag 17 augustus

Maandag 13 augustus:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, door Chris
- 19.00 – 20.00 uur: Yoga voor iedereen, docent Marian
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
- 20.15 – 21.15 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Marian

Dinsdag 14 augustus:

- 10.45 – 11.45 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris
- 19.30 - 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Chris

Woensdag 15 augustus:

- 10.45 – 11.45 uur: Qigong oefenles voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Qigong voor iedereen, docent Harrie
- 19.00 – 20.00 uur: Beauty Dance, docent Wen (voor iedereen met interesse: maak eens kennis met deze mooie combinatie van dans en qigong)
- 20.15 – 21.15 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Harrie
- 20.15 – 21.15 uur: Wushu voor gevorderden, docent Wen

Donderdag 16 augustus:

- 09.30 – 10.30 uur: Waaiervorm, ook voor iedereen die met deze sierlijke wushu vorm eens wil kennismaken, docent Brigitte
09.30 – 10.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Chris
14.00 – 15.00 uur: Qigong voor mensen met bewegingsbeperking, docent Brigitte
19.30 – 20.30 uur: Qigong voor iedereen, docent Brigitte
19.30 – 20.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Piet

Vrijdag 17 augustus:

- 09.30 – 10.30 uur: Taijiquan voor iedereen, docent Marian
10.45 – 11.45 uur: Qigong voor iedereen, docent Marian
20.15 – 21.15 uur: Oefenles Qigong en Taijiquan, docent Chris

Met ingang van maandag 20 augustus start ons nieuwe lesrooster voor het schooljaar 2018-2019.

Dit rooster ligt in het folder rek naast onze receptie en komt op de website te staan. Grote lesgroepen proberen we zoveel mogelijk op dezelfde dag en tijd te houden.

Maar we ontkomen er niet aan om té kleine lesgroepen samen te voegen en tevens moeten we ruimte maken voor nieuwe beginners. Hierdoor is het mogelijk dat je lestijd – en in sommige gevallen zelfs de lesdag – anders is. Bij voorbaat hiervoor onze excuses en we hopen op begrip.

Docenten en medewerkers wensen al onze leden een hele fijne en energierijke zomerperiode toe!