

11h00-12h00

Feldenkrais: “*Weet wat je doet, zodat je kan doen wat je wil*” (Moshe Feldenkrais)

De Feldenkrais-methode is een educatief systeem dat door middel van beweging uitnodigt om zich bewust te worden van zichzelf. Het doel is niet om onze bewegingsgewoonten te corrigeren, maar om door bewustwording ons somatisch potentieel te verruimen.

Yoseikan Budo: Demonstratie van de convergentiepunten binnen de verschillende Japanse krijgstechnieken die, verbonden door het principe van de golvende curve, het mogelijk maken er een volwaardige krijgskunst van te maken: Yoseikan Budo.

Shintaido: Demonstratie van een unieke aaneenschakeling van bewegingen die het lichaam gebruiken als expressie- en communicatiemiddel. Een combinatie van lichaamsoefeningen en kunst.

12h00-13h00

Pilates: Inleiding tot Pilates. Toelichting bij de basisprincipes.

Yoga Vinyasa: Een energieke yogastijl, die beoefend wordt door posities achtereenvolgens uit te voeren en de bewegingen te synchroniseren met de ademhaling. Toegankelijk en moduleerbaar. Deze les is toegankelijk voor alle niveaus.

Bewuste gym op een stoel (toegankelijk voor personen met beperkte mobiliteit)

Bachata: Traditionele Dominicaanse bachata-les met een deel voetenwerk en een deel partnerwerk. Open niveau.

13h00-14h00

Zachte gym Senioren: Turnen op muziek, voor 50-plussers, met als voornaamste doel het fysieke en psychologische welzijn van de deelnemer, door middel van spierversterking en lenigheid.

Yoga Vinyasa: Een dynamische les, geschikt voor alle niveaus, van beginners tot master-yogi's. Het doel is om zelfbewustzijn en lichaamsbewustzijn, balans en aarding te ontwikkelen, zowel lichamelijk als mentaal.

Golden Phoenix Club: Demonstratie Tai-chi en Wing-Chun, en inleiding tot Wing Chun (zelfverdediging) voor wie dat wenst.

14h00-15h00

Rugyoga: Kennismaking met yoga en de voordelen ervan voor de houding in het algemeen en voor de rug in het bijzonder.



Bewuste gym: Gevarieerde, langzame en weinig repetitieve bewegingen combineren houdingsbewustzijn met evenwicht en ademhaling.

Taekwondo: De Master Kim Academy biedt een kleine demonstratie van Taekwondo door haar studenten, gevolgd door een gratis initiatie die open staat voor mensen van alle leeftijden (vanaf 5 jaar), waar men de technieken en trappen van deze Koreaanse krijgskunst kan testen.

15h00-16h00

Yoga Vinyasa: Werk aan je kracht en flexibiliteit met een dynamische en vloeiende yoga waar we van de ene houding naar de andere bewegen met de adem.

Yoga Mama/baby: Kom en beleef met ViniYogAvecAlice een moment van mindfulness met mantra-zang en vini-yoga, tussen moeders en kinderen. Kom tot rust, voel het contact met de aarde, als bomen te midden van het leven. Er is geen leeftijdsgrens voor de kinderen.

Pingpong Senioren: Tafeltennis voor senioren vanaf 55 jaar. Kom meedoen: het is zo gezellig!

Afro-dans: Initiatie & demonstratie Afrikaanse dans

16h00-17h00

Yoga Vinyasa: Vloeiende en dynamische yoga, ademhaling en gerichte oefeningen, die aandacht schenken aan souplesse, kracht en het verband tussen lichaam-geest-ademhaling.

Indiase dans: Kom en ontdek Odissi, een klassieke Indiase dans met precieze en verfijnde bewegingen, die de expressie van een waaier aan emoties mogelijk maakt.

Yoga communautaire : een solidaire, inclusieve, geëngageerde hatha yogales voor mensen in minder bevoorrechte situatie

17h00-18h00

Demonstratie Aikido: U kan een les volgen, de beginselen van deze originele krijgskunst leren en een demonstratie bijwonen met blote handen met zwaard, stok en (houten) mes.

Demo Moderne Taekwondo: Initiatie modern olympisch elektronisch taekwondo en kindvriendelijke speelse demonstratie.

