

Podiumtraining 2023 - 2024

LES 1 : Doelstellingen en Cirkeltraining

- Woensdag 11 oktober 2023 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 14 oktober 2023 : 9u30 – 11u30

LES 2 : Ademhaling

- Woensdag 22 november 2023 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 25 november 2023 : 9u30 – 11u30

CONCERT : Zaterdag 25 november 2023 – 23u15

- **Mindfulnessconcert met Nicolas Namoradze** (pianist en neuropsycholoog) in de Koningin Elisabethzaal – A'pen

!!! Deelname is niet verplicht

LES 3 : Oefen GPS

- Woensdag 6 december 2023 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 9 december 2023 : 9u30 – 11u30

WORKSHOP : Zaterdag 20 januari 2023 : 9u30 – 12u30

- **Bart Spanhove – Oefen met oefenen**

!!! Deelname is wenselijk

LES 4 : 'Survival kit' voor Plankenkoorts

- Woensdag 24 januari 2024 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 27 januari 2024 : 9u30 – 11u30

LES 5 : Mindset en Zelfvertrouwen

- Woensdag 21 februari 2024 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 24 februari 2024 : 9u30 – 11u30

LES 6 : Lichaamsbewustzijn en Focus

- Woensdag 20 maart 2024 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 23 maart 2024 : 9u30 – 11u30

LES 7 : Het podium op!

- Woensdag 17 april 2024 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u
- Zaterdag 20 april 2024 : 9u30 – 11u30

LES 8 : Slotconcert

- Zaterdag 4 mei 2024 : 9u30 – 11u30
- Woensdag 8 mei 2024 : 13u/13u30 – 15u/15u30
19u30/20u – 21u30/22u