

AUGUSTUS						
Week	30	31	32	33	34	35
Maandag		2	9	16	23	30
Dinsdag		3	10	17	24	31
Woensdag		4	11	18	25	
Donderdag		5	12	19	26	
Vrijdag		6	13	20	27	
Zaterdag		7	14	21	28	
Zondag	1	8	15	22	29	

SEPTEMBER					
	35	36	37	38	39
M		6	13	20	27
D		7	14	21	28
W	1	8	15	22	29
D	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	
Z	4	11	18	25	
Z	5	12	19	26	

OKTOBER					
	39	40	41	42	43
M		4	11	18	25 <sup>1</sup>
D		5	12	19	26
W		6	13	20	27
D		7	14	21	28 <sup>2</sup>
V	1	8	15	22	29 <sup>3</sup>
Z	2	9	16	23	30
Z	3	10	17	24	31

NOVEMBER						
Week	44	45	46	47	48	
Maandag	1	8	15	22	29	
Dinsdag	2	9	16	23	30	
Woensdag	3	10	17	24		
Donderdag	4	11	18	25		
Vrijdag	5	12	19	26		
Zaterdag	6	13	20	27		
Zondag	7	14	21	28		

DECEMBER					
	48	49	50	51	52
M		6	13	20	27
D		7	14	21	28
W	1	8	15	22	29
D	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24 <sup>4</sup>	31
Z	4	11	18	25	
Z	5	12	19	26	

JANUARI						
	52	1	2	3	4	5
M		3	10	17	24	31
D		4	11	18	25	
W		5	12	19	26	
D		6	13	20	27	
V		7	14	21	28	
Z	1	8	15	22	29	
Z	2	9	16	23	30	

FEBRUARI						
Week	5	6	7	8	9	
Maandag		7	14	21	28	
Dinsdag	1	8	15	22		
Woensdag	2	9	16	23		
Donderdag	3	10	17	24		
Vrijdag	4	11	18	25		
Zaterdag	5	12	19	26		
Zondag	6	13	20	27		

MAART					
	9	10	11	12	13
M		7	14	21	28
D	1	8	15	22	29
W	2	9	16	23	30
D	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	
Z	5	12	19	26	
Z	6	13	20	27	

APRIL					
	13	14	15	16	17
M		4	11	18	25
D		5	12	19	26
W		6	13	20	27
D		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29 <sup>3</sup>
Z	2	9	16	23	30
Z	3	10	17	24	

MEI						
Week	17	18	19	20	21	22
Maandag		2	9	16	23	30
Dinsdag		3	10	17	24	31
Woensdag		4	11	18	25	
Donderdag		5 <sup>5</sup>	12	19	26	
Vrijdag		6 <sup>6</sup>	13	20 <sup>4</sup>	27 <sup>7</sup>	
Zaterdag		7	14	21	28	
Zondag	1	8	15	22	29	

JUNI					
	22	23	24	25	26
M		6	13	20	27
D		7	14	21	28
W	1	8	15	22	29
D	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	
Z	4	11	18	25	
Z	5	12	19	26	

JULI					
	26	27	28	29	30
M		4	11	18	25
D		5	12	19	26
W		6	13	20	27
D		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
Z	2	9	16	23	30
Z	3	10	17	24	31

LET OP   GEEN LES   WEL LES

  UITZONDERINGEN (zie hieronder)

1	Geen Sport en Bew. en Hart in Beweging	5	Alleen Bewegen op Muziek
2	Geen Bewegen op Muziek	6	Alleen Conditieverbetering
3	Geen Qigong, Taiji en Conditieverbetering	7	Alleen Qigong, Taiji en Conditieverbetering
4	Alleen Qigong en Taiji		