

Podiumtraining 2024 – 2025

PROEFLES

- Woensdag 18 september 2024 : 14u - 15u ([auditorium](#))
- Zaterdag 21 september 2024 : 9u30 - 10u30 ([auditorium](#))

LES 1 : Cirkeltraining en Doelstelling

- Woensdag 2 oktober 2024 : 13u – 14u45 ([trouwzaal](#))
- Zaterdag 5 oktober 2024 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

LES 2 : Oefen GPS

- Woensdag 16 oktober 2024 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 19 oktober 2024 : 9u30 – 11u15 ([lokaal 1.1](#))

LES 3 : Je adem, je anker

- Woensdag 13 november 2024 : 13u – 14u45 ([trouwzaal](#))
- Zaterdag 23 november 2024 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

WORKSHOP : Zaterdag 16 november 2024 : 9u30 – 12u30 ([auditorium](#))

Bart Spanhove – Oefen met oefenen

!!! Deelname is wenselijk

LES 4 : 'Survival kit' voor Plankenkoorts

- Woensdag 4 december 2024 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 7 december : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

LES 5 : Mindset en Zelfvertrouwen

- Woensdag 8 januari 2025 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 11 januari 2025 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

LES 6 : Lichaamsbewustzijn en Focus

- Woensdag 5 februari 2025 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 8 februari 2025 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

LES 7 : Het podium op!

- Woensdag 12 maart 2025 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 15 maart 2025 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

LES 8 : Slotconcert

- Woensdag 23 april 2025 : 13u – 14u45 ([auditorium](#))
- Zaterdag 26 april 2025 : 9u30 – 11u15 ([auditorium](#))

Terugkom momenten voor leerlingen die de cursus al volgden:

Woensdagen 9 oktober 2024 en 15 januari 2025, telkens van 13u tot 14u30 ([trouwzaal](#))

Woensdagen 4 december 2024 en 5 februari 2025, telkens van 20u tot 21u30 ([auditorium](#))

Zaterdagen 23 november 2024 en 15 maart 2025, telkens van 11u30 tot 13u ([auditorium](#))