

28 dagen 'cyclus' kalender

1. □ Restoratieve Les 4: Tijdens de men- stuatie, dag 1.	2. □ Restoratieve Les 5: Tijdens de men- stuatie, dag 2.	3. □ Restoratieve Les 6: Tijdens de men- stuatie, dag 3.	4. □ Restoratieve Les 7: Tijdens de men- stuatie, dag 4.
5. □ Reguliere Les 6: Benen, voeten en ontspanning.	6. □ Reguliere Les 11: Heupopeners 1.	7. □ Reguliere Les 18: Heupen en zijopeners 1.	8. □ Reguliere Les 24: Zijopeners en twistings 1.
9. □ Reguliere Les 26: Twistings en schouders.	10. □ Reguliere Les 27: Achteroverbuig- ingen en twistings.	11. □ Reguliere Les 30: Schouders en buikspieren.	12. □ Reguliere Les 32: Schouders 2.
13. □ Reguliere Les 34: Hoofdstand.	14. □ Reguliere Les 35: Balans 1.	15. □ Restoratieve Les 2: Ontspan de onder- rug.	16. □ Reguliere Les 7: Benen en ontspanning.
17. □ Reguliere Les 15: Heupopeners tegen de muur.	18. □ Reguliere Les 29: Achteroverbuig- ingen en inversies.	19. □ Restoratieve Les 1: Open de borst.	20. □ Reguliere Les 12: Heupopeners 2.
21. □ Reguliere Les 8: Bovenbenen en achteroverbuigingen.	22. □ Reguliere Les 19: Heupen en zijopeners 2.	23. □ Reguliere Les 13: Heupopeners 3.	24. □ Reguliere Les 1: Vooroverbuigingen.
25. □ Reguliere Les 25: Zijopeners en twistings 2.	26. □ Reguliere Les 33: Schouders 3.	27. □ Restoratieve Les 3: Kalmeer de zenuwen.	28. □ Restoratieve Les 2: Ontspan de onder- rug.