



Uitnodiging

Dinsdag 14 september 2010

opening van de **SPORT en ACTIVITEITEN ZAAL**

Begane grond CWI, 14:00 – 17:30 uur

Archief Bibliotheek
CWI
24-07

Er zijn **demonstraties** van alle activiteiten

Om 16:00 uur zal **Jan Karel Lenstra** de zaal officieel openen.

Er zijn hapjes en drankjes en een indrukwekkende '**Leeuwendans**'
van Henny Eleonora.

-/-

Demonstraties, 14:00 - 16:00 uur

Tai-Chi en andere vormen van 'martial arts' als Qi Gong en Pa Kua met gecertificeerd trainer **Henny Eleonora**. Doel: training soepelheid spieren, verbetering lichaamshouding en ontspanning.

Hatha Yoga. Doel: als bovenstaand. De les wordt gegeven door gecertificeerd trainer **Ajit Kaur Sandhu**. Zij zal deze middag o.a. een korte demo 'yoga op de werkplek' geven.

Stoelmassage. Ontspanning rug, schouders en nek na intensief computergebruik. De hele middag korte gratis massages door professionele masseurs van **Esoterra**.

Tafeltennis en **Tafelvoetbal**. Volledig uitgeruste tafels voor een spontane wedstrijd of voor een zelf op te zetten competitie.

Jongleren. Alle jongleerspullen ter plekke aanwezig.

Musiceren. Een piano is standaard aanwezig. Wij nodigen geïnteresseerden uit hun eigen instrument mee te nemen voor een jamsessie.

Activiteiten 2010 - 2011

Tai-Chi, Yoga en stoelmassage zullen vanaf 14 september weer op vaste tijdstippen plaatsvinden; musiceren, jongleren en de tafelspelen op eigen initiatief. Alle activiteiten worden u zonder kosten aangeboden; alleen voor de reguliere stoelmassages vraagt het CWI een kleine bijdrage.

Voor inschrijving of reservering van de ruimte kunt u bij de receptie terecht.

Dinsdag 14 september - demo's - hapjes & drankjes



Invitation

Tuesday 14 September 2010

opening **SPORTS and ACTIVITY ROOM**

ground floor CWI, 14:00 - 17:30 hrs

There will be **demonstrations** to watch and participate in.
At 16:00 hrs **Jan Karel Lenstra** will officially open the room,
with snacks and drinks.

And please make sure you don't miss the impressive '**Lion Dance**'
by martial arts master Henny Eleonora.

-/-

Demonstrations, 14:00 - 16:00 hrs

Tai-Chi and other forms of 'martial arts' as Qi Gong en Pa Kua given by certified trainer **Henny Eleonora**.
Purpose: flexibility of muscles, improved body posture and relaxation.

Hatha Yoga. Purpose: same as above. Lessons given by certified trainer **Ajit Kaur Sandhu**.
This afternoon she will also give a short demo: yoga at the workplace.

Chair massages. This routine is ideal for the workplace: you maintain fully dressed while it covers your back, shoulders and neck to relax your muscles after intensive use of the computer. All afternoon short free massages will be given by professional masseuses from **Esoterra**.

Table tennis and **Table football**. Fully equipped tables for a spontaneous game or a competition.

Juggling. All juggling equipment is present.

Music. A piano is always present in the room.
Please don't hesitate to bring your own instruments for a jam session!

Activities 2010 - 2011

From 14 September Tai-Chi, Yoga and the chair massages will take place regularly. Making music, juggling and the table games are individual activities and take place on private initiative. All activities are free, only for the chair massages CWI asks a small contribution.
At the reception desk you can enroll for the lessons, or reserve the activity room for an individual game.

Tuesday 14 September - demos - snacks & drinks