

 Home (/) ● Verenigingen & Vrije tijd (/verenigingen-vrije-tijd) ● Uit in Hechtel-Eksel (/uit-in-hechtel-eksel) ● Evenementen (/activiteiten)

● Nia: Flow, energie en plezier in beweging

Nia: Flow, energie en plezier in beweging



Nia is een holistische bewegingsvorm die elementen combineert uit:

- **dans** (zoals jazz dance en moderne dans)
- **vechtsporten** (zoals tai chi, tae kwon do en aikido)
- **lichaamsgerichte therapieën** (zoals yoga, Feldenkrais en Alexandertechniek)

Wat kun je verwachten in een Nia-les?

- Beweging op muziek, meestal op blote voeten
- Vrije, intuïtieve bewegingen (dus geen strikte choreografie)
- Focus op lichaamsbewustzijn, plezier in bewegen en expressie
- Zowel inspanning als ontspanning komen aan bod

Het is geschikt voor **alle leeftijden en niveaus**, en richt zich meer op **welzijn en lichaamservaring** dan op prestatie of competitie.

Uitvoerder

Lokaal **Onze diensten werken op afspraak.**

Maak een afspraak (/afspraak-maken)



Wanneer

Van wo 24 september 2025 tot wo 22 oktober 2025

Woensdag

van 10:00 tot 11:00

Waar

Gemeentelijke sporthal
Dennenstraat 8
3940 Hechtel-Eksel

Prijs

€4.00

Reserveren

e-mail: sportdienst@hechtel-eksel.be (mailto:sportdienst@hechtel-eksel.be)

Organisatie en contact

Lokaal Bestuur Hechtel-Eksel

Meer info

tel: 011 73 01 59

e-mail: sportdienst@hechtel-eksel.be (mailto:sportdienst@hechtel-eksel.be)



[/http](#) [/http](#) [/http](#)



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (mailto:info@hechtel-eksel.be)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)