



Body Flow & Fit Flow

Bodyflow is een bewegingsles waarin meerdere elementen van Yoga, Pilates, meditatie en andere krachttrainingen- en ontspanningsvormen samen komen. Mindful en bewust leer je ook je oefeningen met kracht en souplesse uit te voeren. Het geeft je kracht en energie en inzicht wanneer je je in- en ontspant. De bodyflow is gewoon heerlijk om te doen en je gaat er altijd voldaan van naar huis!

Ouderen met een laag inkomen kunnen gebruik maken van de participatieregeling
De participatieregeling is een bijdrage voor het meedoen aan maatschappelijke en culturele activiteiten (inclusief sport). Voor personen met AOW, chronisch zieken of gehandicapten. Voorwaarden: inkomen rond sociaal minimum, individuele beoordeling. Inzendingen worden beoordeeld door het Cluster Sociale Zaken, www.roermond.nl/socialezaken (telefoon 14 0475).

Meld je aan voor de gratis proefles

ACTIVITEIT	DAG	TIJD:	LOCATIE	DOCENT
Fit Flow	Woensdag	11.00-12.00 uur	herteheym	I. Timmermans
Body Flow	Donderdag	09.30-10.30 uur	't Paradies	H. Mouw
		10.45-11.45 uur	't Paradies	H. Mouw

Sportservice Roermond:

T: 0475 - 35 91 03 E: 60plussport@roermond.nl