



BODYFLOW 60+

BEWUSTER ADEMHALEN, IN- EN ONTSPANNEN

Is een bewegingsles waarin meerdere elementen van Yoga, Pilates, meditatie en andere krachttraining- 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!



Meld je aan voor de gratis proefles!

Woensdagochtend 11.15 - 12.15 uur
Herteheym, Putkamp 6 Herten

Je moet het ervaren!

Info:

Docente: Hanneke Mouw

T: 06 - 54 39 45 66 E: hannekemouw@gmail.com

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl