



Yoga Fit (Nieuw bij LinZZ)

YogaFit! voor 60+ ers via gemeente Roermond

YogaFit is een laagdrempelige en zachte vorm van yoga in combinatie met spierversterkende oefeningen voor de romp. Ideaal voor mensen met lage rugklachten en pijnlijke en stijve gewrichten.

Verder staat plezier en ontspanning centraal in mijn gezellige groepsles. Benieuwd? Kom gerust eens 2 keer gratis meedoen en ervaar deze ontspanningsles zelf!

Meer Bewegen voor Ouderen via Sportservice gemeente Roermond (60+ ers).



2 groepen op vrijdagochtend:
Groep 1: van 09.30 - 10.30 uur
Groep 2: van 11.00 - 12.00 uur

Adres: LinZZ
Maria Theresialaan 1a Roermond
(na de oude tunnel linksaf omhoog aan de rechterkant)

Info:

Docente: Marion Sampers T: 06 - 40 70 50 99 E: sensitiefit@gmail.com

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl