



BODYFLOW 60+

BEWUSTER ADEMHALEN, IN- EN ONTSPANNEN

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!

Meld je aan voor de gratis proefles

Woensdag ochtend 11:15-12:15 uur; Herteheym, Putkamp 6a Herten

Donderdag ochtend 09:30-10:30 uur; 't Paradies, Munsterstraat 61

Donderdag ochtend 10:45 - 11:45 uur; 't Paradies, Munsterstraat 61

Je moet het ervaren!

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

