



Yoga en Core training Westeremden

Donderdagavond 19.45 - 21.00 uur

9 oktober (proefles)

30 oktober, 6, 13, 20 november & 4 december

Na de kerstvakantie een nieuwe (langere) serie

In het Dorpshuis

Meer info: www.lichaamswerkgroningen.nl/cursussen

Beste Westeremders en andere geïnteresseerden,

Vanaf donderdag 9 oktober is donderdagavond dé yoga-avond in Westeremden!

Naast de yogalessen van Diana kun je dan ook bij mij terecht voor **Yoga & Core Training**.

In deze lessen combineer ik yoga met core training. Core training richt zich op het versterken van je romp: buik-, rug- en bekkenpijlen, én de coördinatie daartussen. We doen veel balansoefeningen, waardoor je lichaam voortdurend in beweging blijft en ook de diepere spierlagen worden geactiveerd.

Tijdens de training gebruiken we verschillende materialen (ballen, balansblokken, rollen enzovoort), zodat er altijd ruimte is om te spelen en te ontdekken. We sluiten elke les af met een korte ontspanningsoefening, zodat je rustig en met nieuwe energie naar huis gaat.

Ik nodig je van harte uit om mee te doen! Ervaring is niet nodig.

Opgeven voor een proefles kan via de website of door mij een berichtje te sturen: 06 81274880
Groeten,

Mijke Stallinga (Dorpsweg 4)