



Praktijk voor:
lichaamsgerichte traumaverwerking
psychosomatiek
ontspanning
coaching

BODY&MIND-FIT, YOGA en PILATES LESSEN BIJ LA VIDA!

Op dinsdagochtend wordt **Body&Mind-Fit** gegeven van 9.00-10.00u door Andrea Kuijpers. Deze les is een combinatie van yoga, pilates en andere trainingsvormen. Tevens geeft zij **Yoga-nidra-revalidatie** op de dinsdagochtend (voor meer info: Paula Rozeman, info@praktijklavida.nl of even bellen naar 0251-314447).

Yoga wordt gegeven op woensdagavond van 19.00-20.00u door Judith Stam, bij genoeg aanmeldingen tevens van 20.15-21.15u. De verschillende vormen van **Yoga** (o.a. hatha, nidra, yin) komen aan bod. Deze groepen zijn geschikt voor alle leeftijden.

50+Yoga start bij genoeg aanmeldingen op donderdagochtend van 9.30-10.30u en op zondagochtend van 9.30-10.30u. Gegeven door Judith Bosman.

Pilates start bij genoeg aanmeldingen op woensdagochtend van 9.00-10.00u, gegeven door Judith Stam.

De kosten per Body&Mind-Fit/ Yoga/ Pilates sessie is 12,50 euro. Maximaal 8 personen in een groep, exclusief proefles-plek. De lessen worden gegeven bij Move! op het Churchillplein 1.

U kunt zich opgeven door te bellen naar Move! 0251-314447. U kunt ook een mail sturen naar info@move-akersloot.nl of even binnenlopen bij Move! op het Churchillplein 1.

U bent van harte welkom, ook voor een proefles (10 euro)!

Churchillplein 1
1921 ET Akersloot
tel 0251 31 44 47
info@praktijklavida.nl
NL51INGB0663576393
t.n.v. P.R. Rozeman
K.v.K. 70647771