

Dinsdag Yoga-dag bij Move!

Soepel, krachtig en ontspannen door het leven gaan? Dan is yoga wellicht wat voor u!

Met ingang van februari 2013 zal **Cathy de Geest** yogalessen verzorgen op de dinsdagavond van 20.30 – 21.30 uur (bij 5 of meer inschrijvingen).

Elisabeth Witvliet zal yogalessen blijven verzorgen op de dinsdagmiddag van 12.30 – 13.30u en 13.45 -14.45 uur (bij 5 of meer inschrijvingen).

Met yoga verbetert u uw lichaamshouding, lenigheid, kracht, ademhaling, weerstand en algehele vitaliteit.

Wij kijken niet naar de beperkingen maar juist naar de mogelijkheden en uw eigen grenzen, dus de lessen zijn geschikt voor alle leeftijden, voor zowel mannen als vrouwen, geoefende en ongeefende sporters.

Stap deze maand eens binnen voor een **GRATIS** yoga-proefles en ontdek wat yoga voor u kan doen!

Churchillplein 1 Akersloot
0251 31 44 47
www.move-akersloot.nl
Openingstijden
maandag t/m vrijdag
van 8.00 tot 22.00 uur
zaterdag
van 9.00 tot 13.00

zorg

- fysiotherapie en specialisaties
- diëtetiek
- podotherapie
- artsenlab en trombose dienst
- fundusfotografie
- reizigersvaccinatie
- audiciën - hoortechniek

gezondheid

- Fit ondanks kanker
- Diabetes & Fit
- Move! to Fit
- gespecialiseerde programma's

sport

- fitness
- fitness-revalidatie
- begeleid trainen
- kinderfitness
- Spinning®
- yoga
- pilates