



Stoelyoga

Elke donderdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur
in Ons Dorpshuis 't Haantje

De uitgangspunten van een stoelyogales zijn plezier in het bewegen en bewegen binnen de grenzen van je eigen mogelijkheden.

Wil je meer bewegen maar is het te belastend om lang te staan of om op de grond te zitten, dan is stoelyoga misschien iets voor je.

Kennismaken met stoelyoga?

De eerste twee lessen zijn gratis proeflessen!

Daarna met een abonnement € 5,- per les

Blok september-oktober 2024
5 september tm 24 oktober

Serie van 8 lessen
€ 40 (betaling contant)

Blok november-december 2024
31 oktober tm 19 december

Serie van 8 lessen
€ 40 (betaling contant)

Info en opgave: Temmy Lübbers 06-13019706
YOGA Ons Dorpshuis, 't Haantje 60a, 7847 TD 't HAANTJE