

Groepslessen

Samen bewegen onder begeleiding van de Oefentherapeut Cesar

Een advies voor iedereen, beweeg iedere dag, het liefst een halfuur of langer.
Soms lukt dit niet zo makkelijk, omdat er sprake is van klachten van het lichaam of weinig energie om uzelf in beweging te brengen.
Dan is het fijn je aan te sluiten bij een beweeggroep om bewust bezig te zijn met bewegen.
Om sterker te worden, om soepel te blijven, om gezellig in een groep te zijn.
Met deze groepsles kan dit!
We zijn een uur in beweging, wisselen houdingen en spiergroepen af.
En na een uur voelt u zich weer soepel en energiek!

De lessen zijn op donderdag

Locatie: Kunst & Co Uden aan het Mondriaanplein te Uden

Tijd: 9.30 – 10.30

10:45 - 11:45 uur

Proefles: gratis

Kosten: €102,50 per 10 lessen



MELD U AAN VOOR DE GRATIS PROEFLES EN DOE MEE!

U kunt zich aanmelden bij Oefentherapeut Cesar - Wineke van Anrooij:
cesarwineke@gmail.com of 06-41423516

Wineke van Anrooij
Oefentherapeut Cesar