

YOGA

NIEUWE LESSENREEKSEN

vanaf 10 JANUARI 2022



Heb je ook nood aan een relaxmoment of om even te ont- haasten of om je spieren soepel te maken en je lichaam leniger ? Dan is deze les beslist iets voor jou !!
Hatha yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. In het Westen is vooral deze vorm van yoga bekendheid.

Telkens op maandag
19u30 tot 20u30

GRATIS INTRODUCTIELES 10 JANUARI 2022

Reeks 1 : 10 lessenreeks

17 - 24 - 31 januari
7 - 14 - 21 februari
7 - 14 - 21 - 28 maart

Reeks 2 : 8 lessenreeks

25 april
2 - 16 - 23 - 30 mei
13 - 20 - 27 juni



Prijs Reeks 1 : € 100,- voor de volledige lessenreeks.
Reeks 2 : € 80,- " "

- Deze reeks is NIET inbegrepen in het FUN of SLIM-abonnement.
- Plaatsen beperkt

Uw docente : Hilde Crop

“We gaan op een rustige en aangename manier in de yogahoudingen, Alles gebeurt op jouw tempo en met aandacht voor relaxatie.”



TOPFORM
Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)
info@topform-gullegem.be
www.topform-gullegem.be