



Een momentje van... ontspanning

Samen stoelyoga

Wil je soepel blijven, ontspannen én anderen ontmoeten? Doe dan mee aan stoelyoga. Dit is een toegankelijke vorm van yoga op een stoel. Onder begeleiding van een yogadocente ga je in een fijne groep aan de slag. Je beweegt op je eigen tempo, met aandacht voor ademhaling, ontspanning en zachte bewegingen. Ervaring is niet nodig.

Bel ons: 040- 254 00 66

Stoelyoga

Gun jezelf een wekelijks moment van ontspanning en beweging bij onze stoelyoga. Met stoelyoga blijf je soepel, verbeter je je balans en neem je op een rustige manier tijd voor jezelf. Je beweegt op een stoel, op je eigen tempo. Iedereen kan meedoen, ook zonder ervaring. Het is bovendien een fijne manier om anderen te ontmoeten. Want samen bewegen is leuk.

Voor iedereen die:

- graag in beweging wil blijven
- meer ontspanning en balans zoekt
- het leuk vindt om samen te bewegen

Het werkt zo:

Je kunt gratis meedoen met een proefles. Daarna kun je een abonnement afsluiten bij Pro-Athletics voor €22,50 per maand.

Stoelyoga D'n Bond:

Locatie: *Dorpshuis D'n Bond, Rapportstraat 29, 5504 BN Veldhoven.

Wanneer: Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur (incl. koffiemoment).

Stoelyoga Buurthuis Zilst:

Locatie: *Buurthuis Zilst, Blaarthemseweg 18, 5502 JV Veldhoven

Wanneer: Iedere woensdagochtend van 10:00 tot 11:00 (incl. koffiemoment).

*Tijdens de vakantiesluitingen van D'n Bond en Buurthuis Zilst zullen deelnemers tijdig op de hoogte worden gebracht van een vervangende locatie.

Meer informatie of aanmelden:

SWOVE werkt samen met Irene van Pro-Athletics. Neem bij vragen contact met haar op. Bel Irene op 06-49089349 of stuur een e-mail naar irene@pro-athletics.nl.