

Nieuws Lijf&Leven Fit!

Oefening van de FeestMaand! De Crunch:

Deze oefening is bedoeld voor het versterken van de rechte buikspieren. Deze spieren zorgen samen met de andere buik en onderrugspieren voor de rompstabiliteit



Nieuw

- Kids Yoga; ga op mee op reis met juf Linda. Iedere donderdag bij voldoende inschrijvingen
- Cardio Fit!, werken aan de conditie in een kleine groep in circuitvorm
- Power Fit!, in een kleine groep werken aan je kracht
- 55+ FIT! , meer aandacht voor balans en kracht.
- Pilates; samen werken aan je core stability

Waarom Lijf & Leven Fit?

Wilt u zich weer fit en vol energie voelen?
Werken aan uw gezondheid of conditie?
Sporten onder begeleiding met persoonlijke aandacht?

Fysiotherapie is niet alleen klachten verhelpen maar ook preventie om klachten in de toekomst tegen te gaan. Daarom heeft Lijf & Leven nu ook verschillende groepslessen die aansluiten op uw wensen.

Meld u nu aan voor de vernieuwde groepen!

Rooster

Maandag:	19:00-20:00	Yoga
	20:15-21:15	Yoga
	20:00-21:00	Power FIT!
Dinsdag:	18:00-19:00	Pilates
	19:00-20:00	Pilates
	19:00-20:00	55+ FIT!
	20:00-21:00	FIT!
Woensdag:	10:30-11:30	55+ FIT!
	18:45-19:45	Yoga gevorderden
	20:00-21:00	Yoga Nidra
Donderdag:	15:45-16:45	Kinds Yoga*
	19:00-20:00	Cardio FIT!
	20:00-21:00	FIT!
Vrijdag:	16:00-17:00	55+ FIT!*

*Bij voldoende aanmeldingen worden de groepen gestart

‘Bewegen
is leven’