



Proeflessen starten in januari 2016 (zie schema).

YoLa 2	Yola 2/3	YoLa 1	YoLa 3
dinsdag	woensdag	donderdag	zaterdag
20U10 – 21U20	20U10 – 21U20	10U10-11U20	10U30-11U40
5/1	6/1	7/1	9/1
12/1		14/1	

4 lessen-systeem: gedurende 4 opeenvolgende weken (uitgezonderd schoolvakanties) worden de oefeningen progressief opgebouwd.

Indien je graag verder traint na die 4 weken kan je altijd met een nieuwe lessenreeks starten!

Tarief: 4-beurtenkaart = 38 euro

Wat heb je nodig?

- Sportieve kledij, als het kan een spannende broek (legging) en strakke shirt. Losse kledij bedekt knieën, heupen en enkels vaak, waardoor ik niet kan zien of je wel in de correcte houding staat. En ik wil graag zien wanneer het mis gaat! ;)
- Een flesje water
- Een eigen yoga matje mag, maar die zijn ook voorzien.
- Een handdoek mag ook.
- Een goede intentie, en samen gaan we lichaam en geest wat op krikken! ;)

Contact en adres:

Kinepraktijk Grossard
Bochtlaan 53, 3600 GENK
089/ 23 24 23 of GSM Kim: 0478/ 73 53 72

Ik kijk er naar uit om samen aan onze fitheid te werken!

Kim Abrams

