

# Yoga, Beweeg U Fit! 65 jaar en ouder

Buurtsportcoach 'S-PORT



**Donderdag 1 december 2022**

tussen 09:30 en 10:30



**Buurthuis De Slinger**

Jan Schöffelaar 3, 's-Hertogenbosch



**Terugkerende**

Wekelijks op donderdag tot en met 15 december 2022

Beweeg u Fit! Yoga is speciaal voor inwoners van 65 jaar en ouder.

Ontspannen kan iedereen leren. Door het beoefenen van yoga leert u hoe u door zachte strekking spanningen in het lichaam kan losmaken en loslaten. Als het lichaam ontspant wordt het denken vanzelf kalm en komt u helemaal tot rust.

Er zijn stoelen om op te zitten als dat op de grond niet meer gaat of als houvast bij evenwichtsoefeningen.

Na de les sluiten we gezellig af met een kop koffie of thee.

Wilt u het graag proberen? Dat kan. U mag gratis 3 proeflessen doen en beslist aan de hand daarvan of u mee wilt blijven doen.

Heeft u vragen en/of interesse? Ga langs bij de Slinger of neem contact op met Linda Peeters, buurtsportcoach. Telefoonnummer 06-15046598 of [l.peeters@s-hertogenbosch.nl](mailto:l.peeters@s-hertogenbosch.nl)

Ga voor meer informatie naar  
[buurtkiep.nl/agenda](https://buurtkiep.nl/agenda)

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3

Yoga, Beweeg U Fit! 65 ja...  
01-12-2022 / 09:30 - 10:30  
Jan Schöffelaar 3