



Houdings- Gymnastiek

in groepsverband

Wanneer sporten te
zwaar is en je toch in
beweging wil blijven



- wat:**
- Lenigheidsoefeningen
 - Spierversterkende oefeningen (buik, rug, armen, heupen, benen)
 - Houdings- en ademhalingsoefeningen
 - Coördinatie-en evenwichtsoefeningen
 - Ontspanningsoefeningen
- voor wie:** Iedereen die zich aangesproken voelt
- waar:** Gezondheidscentrum Korte Akkeren
Constantijn Huygensstraat 121 E
2^e verdieping
2802 LV Gouda
- wanneer:** Dinsdag van 9.15- 9.50 uur
13.15 - 13.50 uur
- hoe:**
- Liggend, zittend, staand, lopend
 - Gedeeltelijk op muziek
 - Gemakkelijk zittende kleding
 - Een eigen matje mee
- prijs:** € 30, -- p.p.p.m, of 1 behandeling OT per maand uit de AV
(prijswijzigingen voorbehouden)
- door wie:** Lucy Vismans
info@oefentherapiecesargouda.nl
tel : 06-404.284.59
www.oefentherapiecesargouda.nl



Lucy Vismans is oefentherapeute Cesar
en
Lid VvOCM
Meer informatie over oefentherapie
www.oefentherapie.nl