

Gratis dans- en sportlessen bij FleX in De Bewegeweek van 17 t/m 26 september



Beweeg je mee?

LESROOSTER VOLWASSENEN

| | | |
|-------------------|-------|---|
| Vrijdag 17 sept. | 09.00 | FleX FiT , sportles met focus op conditie-en krachttraining. |
| Zaterdag 18 sept. | 09.30 | FleX RelaX , yogales met focus op ademhalingsoefeningen, inspanning en ontspanning.* |
| Zaterdag 18 sept. | 11.30 | FleX Up- 00's editie , dansles met een knipoog naar de ZEROES.* |
| Zaterdag 18 sep. | 13.30 | FleX CORE , workshop voor core stability, flexibiliteit en ontspanning. |
| Maandag 20 sept. | 21.00 | FleX Up , dansles voor volwassenen |
| Vrijdag 24 sept. | 09.00 | FleX FiT , zie vrijdag 17 september |

Locatie: de theaterzaal van Buurtcentrum de Musketon, Hondsrug 19 (Lunetten).

Aanmelden is verplicht via flex.lunetten@hotmail.com.

Alle lessen duren 50 minuten en zijn gratis tijdens de Bewegeweek.

* = een extra les in het kader van de Bewegeweek.

Volg ons op Facebook & Instagram (FleX Lunetten).