

**VANAF ZONDAG
15 OKTOBER**

**YOGA &
PILATES**



☎ 0497 - 360936
✉ info@fitcenter.nl

o.l.v.
Franka van Hoof

Power Vinyasa Yoga

zondag 09:00 tot 10:00 uur

Power Vinyasa Pilates

zondag 10:00 tot 11:00 uur

Hatha Yoga

zondag 11:00 tot 12:00 uur

Power up your Sunday

Nieuw bij Fitcenter Bladel!

OP ZONDAG YOGA & PILATES



POWER VINYASA YOGA*

Power Vinyasa Yoga is een energieke yogavorm waarin ademhaling en flow je meenemen in een serie van yoga houdingen. Uitdagend en fysiek waarin alle spieren van het lichaam worden uitgedaagd in kracht, balans en souplesse. Een boost voor je algehele gezondheid en (spier) conditie.

*Niet geschikt voor mensen met gewrichtsklachten.

POWER VINYASA PILATES*

Power Vinyasa Pilates is een dynamische training in up tempo. De mat oefeningen worden in de flow van de adem en ritmisch onderricht. Het hele lichaam (en alle spieren) wordt ingezet bij elke oefening. Deze les is voor de gevorderde sporter.

*Niet geschikt voor mensen met gewrichtsklachten.

HATHA YOGA

In Hatha Yoga maken we gebruik van hulpmiddelen zoals elastiek, verhoging, en blokken. De houdingen worden voor wat langere tijd aangehouden en de ademhaling is daarin van groot belang om te komen tot verdieping. Ook hier worden de spieren aangezet tot actie en geven we ruimte aan de gewrichten, maar afgewisseld met ontspanning-, en ademhalingsoefeningen.

Voor iedereen geschikt.

VANAF ZONDAG 15 OKT.

Power Vinyasa Yoga	09:00 - 10:00 uur
Power Vinyasa Pilates	10:00 - 11:00 uur
Hatha Yoga	11:00 - 12:00 uur

Leden Fitcenter Bladel

• 20 ritten (kaart)	€ 160	€ 128
• 10 ritten (kaart)	€ 90	€ 72
• 1 losse les	€ 12,50	€ 10

inclusief

FITCENTER BLADEL

Steeds meer sporters weten de weg te vinden naar Fitcenter Bladel. Actieve betrokkenheid, persoonlijke aandacht en gastvrijheid is wat Fitcenter Bladel kenmerkt. Al onze trainers zijn enthousiast, gediplomeerd en bezitten veel kennis op het gebied van sport, beweging en gezondheid.

OP ZONDAG YOGA & PILATES

Vanaf 15 oktober bieden we iedere zondag yoga & Pilates aan o.l.v. Franka van Hoof. Ben je al lid van Fitcenter Bladel? Dan krijg je 20% korting.

WIE GEEFT DEZE LES

Franka is gediplomeerd yoga-, dans-, & pilates docent en heeft een lange staat van dienst. Naast voornoemde lessen heeft zij zich ook gericht op sportlessen waarin intensiteit en power hoofdzaak zijn. Vandaar dat ze met haar body- & mindlessen de verbinding met sportscholen op zoekt om hier haar kennis en vaardigheden in te zetten.

Voor meer achtergrond informatie:

www.frankavanhoof.nl



POWER UP YOUR SUNDAY

Fitcenter Bladel
Postelweg 31
5531 MV Bladel
0497 - 360936
info@fitcenter.nl

