



Vlaamse actieve senioren vzw
Afdeling Boortmeerbeek



Vlaanderen
verbeelding werkt



Nieuw aanbod

Pilates en Yoga



**2 gratis proeflessen
op donderdag
10, 17 of 24 september
Sporthal Boortmeerbeek**

Nieuw bij Vl@s Boortmeerbeek ! Pilates

Donderdagen telkens van 09.30 u. tot 10.30 u.

Hatha-Yoga

(zowel kracht als ontspanning)

Donderdagen telkens van 10.45 u. tot 11.45 u.

10 lessenreeks - 35,00 euro
in de polyvalente zaal van
Sporthal Boortmeerbeek, Sportveldweg 6

Info & inschrijvingen: admin@vlasboortmeerbeek.be

(Min. 15 – max. 25 personen)



V.U.: Vlaamse actieve senioren - afd. Boortmeerbeek admin@vlasboortmeerbeek.be
Voor onze talrijke andere activiteiten zie onze website: www.vlasboortmeerbeek.be
Niet weggooien op de openbare weg

PILATES en HATHA-YOGA

Een nieuwe lesgeefster, Ilse Broekaert, is heel enthousiast, komt van Mechelen en heeft heel wat ervaring opgedaan vooral in de yogawereld maar ook in pilates.

Omdat we met een nieuwe lesgeefster starten, heeft elkeen in september recht op 2 gratis lessen (2 dezelfde lessen of van elk 1).

De oefeningen zijn aangepast en voldoen aan de huidige veiligheidsnormen, zodat bewegen in groep optimale kwaliteit biedt.

Deze work-out wordt uitgevoerd op een matje.

Wat heb je nodig:

Een matje

Gemakkelijke kledij

Een handdoek of kussentje = comfort

We oefenen op blote voeten of antislipsokken
--