



SPORTLESSEN VOORJAAR 2024

We vliegen er ook in 2024 met enthousiasme in om jullie positief in beweging te brengen.

Op **zaterdag** is er **Stoelyoga** van **9.30 u tot 10.30 u**

De eerstvolgende les start op 20 januari en wordt wekelijks vervolgd.

info en inschrijven kan bij [Nathalie Steurbout: yogagroentjes@gmail.com](mailto:Nathalie.Steurbout@yogagroentjes@gmail.com) of [bellen/sms 0479/29.27.55.](tel:0479292755)

Er starten ook opnieuw **Yogalessen** op **maandagavond** bij [Els Lietaert](#)

De eerstvolgende les start op 29 januari tem 25 maart

Poweryoga: Deze gaan door op maandag van **19.30u tot 20.30u**

Yin Yoga: Deze gaan door op maandag van **20.30u tot 21.30u**

voor info en inschrijven kan bij Els via mail op elslietaert1@gmail.com of [bellen/sms op 0467/01.93.53.](tel:0467019353)

Op 28 februari starten op **woensdagavond** terug een reeks

Pilateslessen (reeds volzet): groep 1 om **19.15u** en groep 2 om **20.30 u**, telkens een reeks van 5 lessen.

Reeks 1: 28 febr – 6 – 13 – 20 en 27 maart

Reeks 2: data volgt later (zal in mei starten)

Voor info en inschrijven kan bij Veerle De Smet : mailen naar veerle.jada@gmail.com of [bellen/sms 0473/83.50.92.](tel:0473835092)

Op **dinsdagavond** kan u ook lessen volgen **Nordic Walking:**

Deze gaan door op volgende data: 14/05, 21/05 en 28/05

Nordic Walking: Deze gaan door op dinsdag van **19.30u tot 20.30u**

Core training: Deze gaan door op dinsdag van **20.30u tot 21.30u**

voor info en inschrijven kan bij Els via mail op elslietaert1@gmail.com of [bellen/sms op 0467/01.93.53.](tel:0467019353)

Sportieve groeten, Nathalie, Els en Veerle 😊