

# Sportlessen najaar 2024

## STOELYOGA

Start op 7/9, wekelijks op zaterdagen van 9u30 tot 10u30

Data: 7/9, 14/9, 21/9, 12/10, 19/10, 26/10, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12

Lesgever: Nathalie Steurbaut



## YOGA

Start op 23/09, wekelijks op maandagen (*behalve op 30/09, 14/10, 11/11 en 30/12*)

19u30-20u30: Power Yoga  
20u30-21u30: Relax Yoga

Lesgever: Els Lietaert

## KINDERYOGA

In totaal 4 lessen, op woensdagen 30/10, 13/11, 27/11 en 11/12

Lesduur: 16u-17u15

Voor kinderen van 3e kleuterklas tot 6e leerjaar

Lesgever: Els Lietaert



## NORDIC WALKING

Op dinsdagen 24/09, 8/10 en 22/10 om 19u

Vertrekpunt: kerk van Machelen

Lesgever: Els Lietaert



## PILATES

Reeks van 10 lessen: 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12

Groep 1: 19u15-20u15

Groep 2: 20u30-21u30

Lesgever: Veerle De Smet



Kostprijs: €12 per les

Locatie: groepspraktijk Manuwell, Dorpsstraat 14, 9870 Zulte (uitz.: Nordic Walking)

Nathalie Steurbaut: yogagroentjes@gmail.com, 0479/29.27.55

Els Lietaert: elслиetaert1@gmail.com, 0467/01.93.53

Veerle De Smet: info@manuwell.be, 0473/83 50 92