



SPORTLESSEN NAJAAR 2023

We vliegen er ook in het najaar weer in om jullie met de nodige enthousiasme positief in beweging te brengen.

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

Deze gaan door op volgende data in de nieuwe zaal van Manuwell:

2 – 9 – 16 – 23 september

7 – 10 – 14 – 21 – 28 oktober

18 – 25 november

2 – 9 – 16 december

info en inschrijven kan bij Nathalie Steurbaut: yogagroentjes@gmail.com of bellen/sms 0479/29.27.55.

Er starten ook opnieuw **Yogalessen** op **maandagavond** bij Els Lietaert **groep 1 (beginners) om 19.30** en **groep 2 (gevorderden) om 20.45 u**

11 – 18 – 25 september

2 – 16 oktober

4 – 11 december

voor info en inschrijven kan bij Els via mail op elslietaert1@gmail.com of bellen/sms op 0467/01.93.53.

Op 27 september starten op **woensdagavond** terug een reeks

Pilateslessen : **groep 1 om 19.15u** en **groep 2 om 20.30 u**

1^{ste} reeks: 27 september en 4 – 11 – 18 – 25 oktober

2^{de} reeks: 15 – 22 – 29 november en 6 – 13 december

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

Je kan u ook lessen volgen **Nordic Walking**:

Deze gaan door van **18u tot 19u** op volgende data:

Di 19 en do 21 september (data oktober nog te bepalen)

voor info en inschrijven kan bij Els via mail op elslietaert1@gmail.com of bellen/sms op 0467/01.93.53.

Nieuw op woensdag namiddag: **Kinderyoga** (1^e tot 3^e leerjaar)

Deze gaan door van 15u tot 16u op volgende data:

15 en 29 november

13 december

voor info en inschrijven kan bij Els via mail op elslietaert1@gmail.com of bellen/sms op 0467/01.93.53.

Sportieve groeten, Nathalie, Els en Veerle 😊