



## Yoga – Code YG1 (gevorderden) en YG2 (beginners)

<p>Wens je op een aangename en gezonde manier te werken aan je gezondheid? Kom dan kennis maken met de klassieke Hatha-yoga die Gymsport je aanbiedt.</p> <p>Door zeer gevarieerde lichaamshoudingen word je lenig en geef je aan je lichaam de nodige beweging. Er wordt ook veel aandacht gegeven aan de juiste manier van ademen.</p> <p>Je leert de techniek om je lichaam helemaal te ontspannen en de kunst om mentaal tot rust te komen, wat in deze drukke wereld zo belangrijk is geworden.</p> <p>Op maandag 6 september om 20u30 start weer eens speciale cursus voor beginners. Gedurende 15 lessen leren we je de basisoefeningen aan. Daarna kan je gemakkelijk aansluiten bij de bestaande groep.</p> <p>Benodigdheden: matje of deken.</p>	
<p><b>Lesgeefster:</b></p> <p>Andrée Brasseur</p>	<p><b>Foto lesgeefster:</b></p> 
<p><b>Wanneer/lessen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yoga beginners ( Code YG2) Maandag: 20u30 – 21u45 Aanvang lessen: 5 september 2011 Einde lessen: einde december 2012</li><li>• Yoga gevorderden (Code YG1) Maandag: 19u15 – 20u30 Aanvang lessen: 5 september 2011 Einde lessen: einde juni 2012</li></ul>	<p><b>Waar:</b></p> <p>ORKA lokaal Schildesteeweg 10 2520 Oelegem-Ranst</p>
<p><b>Kostprijs lessen:</b></p> <p>Yoga beginners: 3.50€ per les Yoga gevorderden: 3.50€ per les</p>	<p><b>Contactgegevens sporttakverantwoordelijke:</b></p> <p>Roger Seykens Tel.: 03/384 03 65 of GSM: 0488/25 45 87 e-mail: <a href="mailto:roger.seykens@telenet.be">roger.seykens@telenet.be</a></p>