

Feeling Fit bij Leef je uit!



INTRODUCTIEAANBIEDING

- **SPECIALE PRIJS**

De hele maand januari betaal je voor de aanvullende yogales slechts € 2,50 per les.

- **NORMALE PRIJS**

Vanaf 1 februari a.s. betaal je het reguliere tarief van € 10,00 per aanvullende yogales. Je kunt maandelijks gratis 20 minuten afspreken met Ilona.

- **AANMELDEN**

Aanmelden kan via de mail: info@leefjeuit.com

- **MEER INFORMATIE**

Voor meer informatie kun je bellen naar Nicole de Cannes, onze bedrijfsleidster.

- **OPENINGSTIJDEN**

Van maandag tot en met vrijdag van 07.00 – 22.00 uur.
In het weekend van 10.00 – 22.00 uur.

FEELING FIT GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Leef je uit biedt vanaf 1 januari aanstaande een nieuwe cursus aan: Feeling Fit.

Hierbij combineer je een actieve groepsles met een ontspannende yogales. Eerst je spieren aan het werk zetten en daarna je spieren laten ontspannen en je hoofd leeg maken tijdens een yogales.

De yogales wordt afgesloten met een kopje kruidenthee of een verfrissend watertje.

Je weer fit voelen, doe je niet alleen. Je volgt eerst een groepsles naar keuze en sluit af met een yogales die in kleinere groepen gegeven wordt. Hiervoor zijn er na iedere groepsles, 2 yogaruimtes beschikbaar. Je gaat eenvoudig liggen op een beschikbare yogamat.

Daarnaast kun je een afspraak plannen bij onze lifestyle coach Ilona. Zij kijkt met jou naar je eetpatroon en stressniveau.