

Happy Fit

Stroomt door
met
Inner Dance®

Ervaar de kracht van Beweging!



Gezond en Fit leven!

Voor soepele lichaamsbeweging, vitale
coördinatie, gedegen concentratie en een solide geheugen.
Maar ook enorm leuk om nieuwe contacten te maken en
natuurlijk, gezelligheid!

Momenteel gevestigd bij:
Body-Mind Studio van SportCity
Dr. H. Colijnlaan 342, Rijswijk

FibrMove 



Kom in Beweging!

Met een gevarieerd programma kom je iedere week een stapje verder met je conditie, houding en welzijn. Doordat de spieren soepeler blijven krijg je betere controle over je lichaamsbalans.

Twee lessen per week om 11:15u.

Maandag - Beweeg Bewust®

Woensdag – Yoga

Na de les drinken we samen thee/koffie

Kom gezellig mee doen!

Meld je aan bij de balie om 11u. en,
ontvang een pasje voor de kleedkamer/sauna

Strippenkaart: X 10 lessen = € 50,-

Kennismakingkaart: X 2 lessen = € 15,-

Kaarten zijn ter plekke te koop

Neem mee:

Grote dosis humor!

Gemakkelijke kleding, flesje water, warm vest en sokken

Wil je wat vragen . . . Bel of stuur een tekstbericht met je naam
en jouw vraag aan Noya op **06 49 731 038**

www.fibromove.com | www.inner-dance.com



In mijn lessen staat persoonlijke aandacht centraal. Waar-
door iedere deelnemer wordt begeleid, gestimuleerd en
gemotiveerd binnen eigen grenzen om zo optimaal mogelijk
te werken. Noya Nachmany is een erkend Bewegings-Vak
therapeute met ruime ervaring in het begeleiden met
Somatics Bewegen – beweging bewustzijn.

Ik hoop je snel te verwelkomen voor een gezellig uur bewegen!