



**FIT IN
OOST!**

Beweeg mee op IJburg met Lenka

Beweeglessen met de focus op kracht en conditie
maar ook op het bereiken van evenwicht en harmonie
in het lichaam.

Een initiatief van Lenka Svobodová



leefstijlnetwerk

Beweglessen op IJburg met Lenka

FIT IN OOST!

Fit4You

Deze les richt zich op verschillende aspecten van fitness, zoals de focus op conditie- en krachtraining en coördinatie (bijv. aerobics).

Doelgroep: 30+

📍 Fysiotherapie Welkom,
Wim Noordhoekkade 130,
1087 LH Amsterdam IJburg

🕒 Elke woensdag 09:00 - 10:00 uur

€ € 2,- per keer

Body in Balance

Een les die gericht is op het bereiken van evenwicht en harmonie in het lichaam.

De les combineert verschillende elementen zoals spierversterkende oefeningen, stretchen, mobiliteit, ademhalingstechnieken, en een combinatie van verschillende onderdelen zoals Pilates, Yoga, Balans, Mobility en Qigong.

Doelgroep: 30+

📍 Fysiotherapie Welkom,
Wim Noordhoekkade 130,
1087 LH Amsterdam IJburg

🕒 Elke woensdag 10:30 - 11:30 uur

€ € 2,- per keer

Aanmelden

lenka@energisedwithlenka.com

06-24622457

