



DAMES IN BEWEGING

Beweging is goed voor de mens. Het houdt de spieren en gewrichten soepel, het is aangetoond dat geregelde beweging er niet alleen voor zorgt dat u zich beter voelt en er beter uitziet, maar dat het ook goed is voor uw algehele gezondheidstoestand.

In kleine groepen en in je eigen tempo wordt er op muziek gewerkt aan je conditie en versterking van de beroemde 3 B's.....(buik, borst en billen)...

Dames van alle leeftijden en nationaliteiten zijn welkom. Onder deskundige begeleiding van Corina Herben is het plezierig bewegen. De lesruimte is tegen inkijs beschermd.

TREK IETS MAKKELIJKS AAN EN DOE MEE!

Voor data en prijs zie activiteitenfolder

AVANTI
Kerkgracht 4
1354 AL Almere
telefoon : 036-5470380
E mail : info@avanti-almere.nl
website : www.avanti-almere.nl