



Nieuwsflits!

Sneltrain

De blaadjes vallen ondertussen van de bomen, nog even en Sinterklaas vaart Nederland weer binnen en nog maar 8 weken tot een Oud en Nieuw. Nog nooit ging de tijd zo snel. Wie mij 4 jaar geleden had verteld dat we nu nog steeds met ons huis bezig zouden zijn had ik niet geloofd.

De realiteit is dat er nog steeds Jan en alleman rondloopt voor dit enorme project, waardoor het plan wat ik had om netjes vanaf september in alle rust aan het werk te kunnen met het plan dat al zo'n 3 jaar in mijn hoofd zat enigszins onder een laag zand en grond (letterlijk als je bij ons rondloopt) is vertroebeld.

En juist daarom is het tijd voor een nieuwsflits, want weet jij wel van al het aanbod? Misschien zit je zelf niet meer in de doelgroep, maar ken je wel iemand die daar wel binnen past.

Nieuwe activiteiten

Met de komst van de studio kon ik heel wat nieuwe activiteiten ontplooiën. Hieronder volgt een beknopte opsomming;

- Dreumes- & PeuterFit op dinsdagochtend, 4 weken
- ZwangerFit Indoor op woensdagochtend, doorlopend
- Restore your Core (postnataal) ook op woensdagochtend, 4 weken
- Pre- en postnatale yoga op donderdagochtend, doorlopend
- Babymassage op donderdagochtend, 4 weken
- Babyyoga op donderdagochtend, eveneens 4 weken
- Zwangerschapsmassage op donderdagen overdag
- Bevallingsvoorbereiding op zaterdagmiddag

Het fijne is dat de groepjes klein zijn, bij de yoga bijvoorbeeld maximaal 8 dames. Indoor lessen gaan door vanaf minimaal 2 personen. Wil jij een 1-op-1 pakket van bijvoorbeeld sportieve begeleiding op een tijd die jou uitkomt, neem dan ook contact op.

Aanstaande zaterdag start de laatste groepscursus Bevallingsvoorbereiding van dit jaar, er zijn nog 2 plekjes vrij. Wil jij erbij zijn? Meld je dan z.s.m.

Bedankt voor je aandacht en graag tot ziens bij een van de lessen, trainingen of massages!
Elzelen, alias De MamaCoach