

## **Deze les is alleen voor vrouwen**

Mijn naam is Yvonne Hoogendoorn. Ik geef al zo 'n 25 jaar Hatha yogalessen op verschillende locaties aan een divers publiek.

Door de jaren heen heb ik een uitgebreid programma aan houdingen en oefeningen opgebouwd zodat geen enkele les hetzelfde is.

Hatha yoga is niet prestatie gericht, je hoeft er niet lenig voor te zijn, maar bevordert wel de soepelheid van het lichaam. Het resultaat van een yogales is dat men zich diep ontspannen kan voelen.

Ik geef elke dinsdagmiddag les in de nieuwe Nachtegaal van 14.00 uur tot 15.00uur

Wil je informatie dan kun je mij bellen

Yvonne Hoogendoorn: 06 - 26 84 63 30

Je kunt een proefles meedoen.

De lessen kosten €30,00 per maand

Ga het eens proberen zo'n yogales!