

POWERED BY *Jessica*



- ✓ **POWER YOGA**
- ✓ **KINDER YOGA**
- ✓ **TIENER YOGA**
- ✓ **EASY FLOW YOGA**
- ✓ **PERSONAL YOGA TRAINING**

Jessica Runderkamp (personal yoga docente)

06 23 214 058

JESSICA@POWEREDBYJESSICA.NL

WWW.POWEREDBYJESSICA.NL

WWW.GEZONDHEIDSCENTRUMPLATO.NL

PLATO 
GEZONDHEIDSCENTRUM

Power Yoga bestaat uit dynamische- en krachtige yoga-oefeningen. (Door gebruik te maken van een combinatie van dynamische oefenpatronen en ademtechnieken ontwikkel je een optimale conditie, kracht, en souplesse.) Het haalt het allerbeste uit jezelf naar boven.

Easy flow Yoga is Power Yoga voor beginners. Het is een les waarbij verschillende yogahoudingen vloeiend in elkaar overlopen. De effecten zijn al na een paar lessen merkbaar. Je voelt je fitter, kalmer, energiever en er ontstaat meer souplesse.

Bij **Kinder Yoga** worden yoga oefeningen gecombineerd met spel en beweging. Het geeft ze kracht en energie en het zelfvertrouwen neemt toe. Ze worden rustiger en meer ontspannen. Kinder Yoga is voor ieder kind.

Met **Personal Yoga Training** wordt je individueel getraind. De persoonlijke aanpak geeft je een optimaal resultaat.

Meer informatie?

Kijk op:

- * www.poweredbyjessica.nl
- * www.gezondheidscentrumplato.nl

Of bel 06 23 214 058

* *Vanaf april starten wij bij Gezondheidscentrum Plato*

* *Vanaf april op woensdagmiddag **Kinder Yoga** bij Plato.*