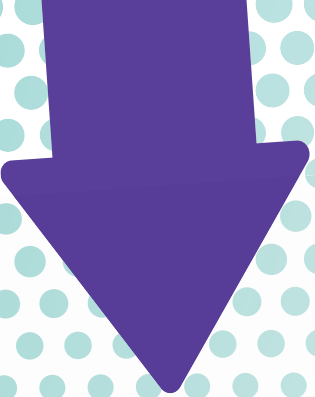




STRETCH



**JUST
MOVE**

&RelaX



STRETCH &RelaX

**WIST JE DIT AL? DE GEZONDHEIDSEFFECTEN
VAN STRETCHEN ZIJN GROOT!**

Waarom? Het zorgt voor meer beweeglijkheid in je gewrichten, het maakt je flexibel, het verbetert de bloedcirculatie en het helpt stress te verminderen.

WAAR WACHT JE NOG OP?

Kom naar deze les met aandacht voor lichaam en geest! Nu is niet je hartslag naar de max, maar je lijf leren te ontspannen, je geest laten rusten, meer in balans door ademhalingsoefeningen, het rekken van je spieren.

**START DONDERDAG
5 NOVEMBER OM 13.30 UUR**

JustMove Nijverheidsweg 5F, Stolwijk
06 - 14 96 32 95 - www.justmove-stolwijk.nl

