



**Het rooster
van de
groepslessen
in de zomer-
maanden is
te raadplegen
in de app
MyLogiFit!**



**Het team van
Bewegingscen-
trum Vrijheid
wenst iedereen:**

**Een hele
fijne zomer!**



**Vanaf
1 september
zijn wij weer
open op
Zaterdag-
ochtend**

Wandeling Kasteel Staverden op 12 juli

Dit jaar sluiten we het seizoen af met een rustige wandeling bij Kasteel Staverden, op vrijdagavond 12 juli.

We verzamelen op de parkeerplaats bij het grasveld van het kasteel en starten om 19.00 uur voor wandeling op landgoed Staverden. Na afloop is er een drankje.

Meld je aan via de aankondiging/ inschrijflijst op het informatiebord of stuur een bericht naar balie@bewegingscentrumvrijheid.nl.



Diana, nieuwe docente Pilates

Diana geeft sinds kort pilateslessen op de woensdagavond. Ze heeft in het verleden altijd met veel plezier groepslessen gegeven. Toen ze eind vorig jaar op pilatesles ging bij Nelly, "stak een oude liefde de kop weer op".

Momenteel volgt zij de opleiding voor het fitvak fitness diploma; het theoretisch deel heeft ze al gehaald.

Diana, welkom bij ons team en succes met de opleiding!

Per 1 september Vinyasa Yoga ook op zaterdagochtend



Astrid verzorgt vanaf eind april de Vinyasa Yogales op donderdagavond 19.00 uur. Vanaf 1 september komt er een lesuur bij, op de zaterdagochtend van 9.00 tot 10.00 uur.

Een fijne start van het weekend, want Vinyasa yoga bevordert de kracht en flexibiliteit in het lichaam en zorgt dat je tot rust komt.

De les op zaterdagochtend start als voldoende aanmeldingen zijn. Heb je interesse? Meld je nu alvast aan!

De lessen zijn zowel voor beginners als gevorderden.