

Proefles Aquayoga

Lees voor

30 oktober 2024



AquaYoga is een lessenreeks waarbij verschillende oefeningen uitgevoerd worden op een drijvende mat in het water.

De onvoorspelbaarheid van het water zorgt ervoor dat zowel je spieren als je hersenen constant moeten werken om in balans te blijven. In deze les ligt de focus op lichaam en geest versterken, op helemaal opgaan in het hier en nu.

Door de oefeningen uit te voeren op het water is dit een workout met een lage impact op het lichaam. Er wordt gewerkt aan een betere balans, coördinatie en houding terwijl de spieren sterker worden en je conditie verbeterd.

Wanneer?

Vrijdag 6 december van:

- 19.00 uur tot 19.45 uur.

- 20.00 uur tot 20.45 uur.

Deelnemeprijs?

€5 - Uitpastarief van toepassing.

Inschrijven kan vanaf woensdag 6 november.

Contactinformatie

- **Zwembad**

Leopold-III laan 18
8900 Ieper

- tel. 057 239 400
- sportdienst@ieper.be
-

Openingsuren

Vandaag open van 10:00 tot 12:00, van 14:00 tot 18:00

Morgen open van 08:00 tot 12:30

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)

- **Sport - onthaal**

Leopold III-laan 18

8900 Ieper

- tel. 057 239 400
- sportdienst@ieper.be
-

Openingsuren

Vandaag open van 10:00 tot 12:00, van 13:00 tot 17:45

Morgen open van 08:30 tot 12:15

[Alle openingsuren](#)

Volg ons op

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)