

Yoga for Runners

Yoga en hardlopen: een fantastische combinatie! Yoga kan je helpen sneller te herstellen na trainingen en wedstrijden. Door spieren en gewrichten soepel te houden worden blessures voorkomen. Daarnaast bouw je flexibiliteit en stabiliteit op. Dat komt je loopprestatie ten goede!

Kom meedoen met deze drieweekse cursus! Ontdek yoga, en sponsor daarmee Team Climax Ede voor deelname aan de RopaRun!

- Wanneer: Zondag 2, 9 en 16 maart 2014 10:00 – 11:30 uur.
- Waar: Simply Yoga – Iyengar Yoga Studio Ede-Wageningen, Parkweg 77, Ede.
- Kosten: €35,00 – opbrengst 100% voor de RopaRun.
- Deelnemers: Hardlopers, geen yoga ervaring nodig (minimaal 8 en maximaal 14 personen).
- Door wie: Karin de Grip, gecertificeerd Iyengar Yoga docente en recreatief hardloper.

Informatie en opgave: www.simply-yoga.nl, info@simply-yoga.nl,
Telefoon: 06-26990345

Volg Simply-Yoga:



Volg TeamClimaxEde op www.teamclimaxede.nl en:

