

# 'Zen' in beweging

Tijdens de lessen worden er (op het ritme van rustige muziek) zachte, vloeiende, trage en ontspannende bewegingen gemaakt. Hierbij wordt er steeds aandacht besteed aan de ademhaling.



**Wanneer:** elke dinsdag (uitgez. schoolvakanties)

**Uur:** 10u45 - 11u45

**Plaats:** LDC Balderhuys

**Prijs:** €3 of 25 euro voor een 10-beurtenkaart  
(*gratis proefles*)