

IN SPORTCENTRUM  
DE BEECK

VANAF  
6 SEPTEMBER  
2022

# 'THE BEST MOVE'

## 50+ SPORTACTIVITEITEN

O.L.V. TINE TEULE IN SPORTCENTRUM DE BEECK, BERGEN



### BODY-STRETCH

Een samenvoeging van Bodyshape en Stretching. In goede ontspanning worden alle spieren gerekt aan de barre en daarna wordt het hele lichaam getraind d.m.v. buik-, been-, arm-, rug- en biloefeningen. Eindigend met een cool down.



### PILATES

Een lesprogramma volgens dé authentieke Pilates methode van Joseph Pilates. Met spierversterkende oefeningen op de mat werkend vanuit een stabiel bekken (het 'powerhouse').

MEER INFORMATIE: [WWW.THEBESTMOVE.NL](http://WWW.THEBESTMOVE.NL)

THE BEST  
*move*  
TINE TEULE

# THE BEST MOVE 2022 - 2023

## NIEUW LESROOSTER

DINSDAG	Body-Stretch	9.30 - 10.30 uur
VRIJDAG	Pilates	9.30 - 10.30 uur



## KOSTEN

### **Halfseizoenkaart**

september tot februari  
€ 160,-  
februari t/m juni  
€ 160,-

Geldig voor beide  
disciplines.

### **Losse lessen**

€ 15,00 per les

De prijzen zijn geldig  
tot juli '23.

De vakanties vallen  
gelijk met de scholen.

### **Betaling**

Per bank, voor de eerste les.

Bank: ABN-AMRO

NL95 ABNA 0465 783 6 35

T.n.v. Tine Teule, 'The Best Move'



*De lessen zijn geschikt voor iedereen vanaf 50 jaar.*

## INFORMATIE

Inlichtingen en aanmeldingen:

**Tine Teule**

072 58 12 107

**Sportcentrum De Beeck**

Molenweidjtje 2, 1862 BC Bergen

[tineteule@thebestmove.nl](mailto:tineteule@thebestmove.nl)

[www.thebestmove.nl](http://www.thebestmove.nl)

