



'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 bil oefeningen. 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



THE BEST MOVE 2023 - 2024

LESROOSTER

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



KOSTEN

Halfseizoenkaart

september tot februari
€170,-
februari t/m juni
€170,-

Losse lessen

€17,50 per les

Halfjaarkaart

september tot februari
€ 235,-
februari t/m juni
€ 235,-

Geldig voor beide
disciplines.

De prijzen zijn geldig tot juli '24.

Betaling

Per bank, voor de eerste les:
NL95 ABNA 0465 783 6 35
T.n.v. J.W. Teule-Dooyeweerd



De lessen zijn bedoeld voor iedereen vanaf 50 jaar.

INFORMATIE

Inlichtingen en aanmeldingen:

Tine Teule

072 58 12 107

Sportcentrum De Beek

Molenweidjtje 2, 1862 BC Bergen

tineteule@thebestmove.nl

www.thebestmove.nl

