Ontspan en versterk je lichaam op een stoel met stoelyoga

Woensdag 3 december 2025 van 09:30 tot 10:30 uur

Over 5 dagen

Zit&Fit-Nijmegen

Horstacker 1451, Nijmegen

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 4 maart 2026

Slow Stoelyoga: Rustige bewegingen om mobiliteit, balans en ontspanning te verbeteren, met aandacht voor ademhaling. Ideaal voor wie comfortabel wil bewegen.

Ga voor meer informatie naar
lindenholtleeft.nl/agenda

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451

Ontspan en versterk je li... 03-12-2025 / 09:30 - 10:30 Horstacker 1451