

Voel je in balans bij Blijje Balans

Power&Flex

In deze training staan kracht en flexibiliteit centraal. Krachtraining is bij uitstek geschikt om fit te worden, blijven en af te vallen. Power&Flex is afwisselend en veelzijdig. Naast de krachtraining is flexibiliteit met oefeningen uit yoga en pilates een onderdeel van de training. Power&Flex is een training voor bijna alle leeftijden en niveaus.

Vanaf 12 september iedere dinsdagavond om 19:00 uur in MFA Fjildsicht te Blijje. Bij goed weer is de training buiten!



BoxingYoga

Vanaf september is de BoxingYoga weer helemaal terug op het indoor-rooster! BoxingYoga™ is bedoeld als aanvulling op bestaande trainingen. Maar je kunt het ook prima als losstaande training volgen. Het is een non-contact training, waarbij je in slowmotion een klein aantal boksbewegingen maakt en diverse stretches doet die je techniek, beweging en houding verbeteren. Het laat je werken aan kracht, flexibiliteit en balans. Na de eindontspanning ga je moe maar zeer voldaan en met een leeg hoofd naar huis.

Vanaf 14 september iedere donderdagavond van 20:15 tot 21:15 uur in MFA Fjildsicht te Blijje.

Voor alle
trainingen
kun je een
strippenkaart
aanschaffen.



BLIJE BALANS

Anke Bos
Easterbeintumerwei 5,
9171 GE Blijje
Tel. 06 22 18 90 38
blijjebalans@outlook.com
www.blijjebalans.nl

Mind-Walk2

Mind-Walk is meditatief wandelen met invloeden uit yoga, tai chi en meditatie. Wandel je fitter en je hoofd leeg. **Deze korte cursus bestaat uit vijf trainingen op donderdag of vrijdagochtend van 09:15 uur tot ongeveer 10:45 uur.** Het zijn vijf afwisselende en verrassende trainingen in onze eigen omgeving. Geef je snel op want de groepen zijn bijna vol.



Bootcamp indoor/outdoor

Een bootcamp is een spierversterkende training in teamverband. Meestal is Bootcamp buiten. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren. We trainen alle spiergroepen. Het is een complete, intensieve maar motiverende training. **Vanaf 7 september staat deze training gepland op de donderdagavond om 19:00 uur.** Buiten als het kan en anders binnen. In MFA Fjildsicht hebben we een fantastische zaal met geschikte materialen en toestellen die we hiervoor gebruiken.

Hurdrinne yn Balans

In drie maanden het hardlopen leren, van 0 naar 5 km? Dat kan! Kom naar de cursus "Hurdrinne yn Balans", **iedere maandagavond van 19:30 - 20:30 uur.** Of ben jij de (iets) gevorderde hardloper? Wil jij je techniek verbeteren. Je PR of voor het eerst een wat langere afstand gaan lopen en wil jij daarin begeleid worden? Sluit je dan aan bij onze training op zondagochtend. Ook perfect voor voetballers e.d. die een looptraining naast de teamsport zoeken.

Ieder zondagochtend van 09:15 uur tot 10:30 uur.

PuurGezond, slank in 8 stappen

Blijje Balans is een PuurGezond-praktijk. We tellen geen calorieën. PuurGezond gaat uit van zelf koken, en van eenvoudige no-nonsense recepten die ook met weinig ervaring in de keuken goed te doen zijn. Ook met pure producten kun je heel goed afvallen. Wie overschakelt naar een PuurGezonde voeding, eet bijna vanzelf gezonder. Dat merk je: je zit beter in je vel. En bijna zonder moeite, want je eet lekkerder dan ooit. **Meedoen met de PuurGezond-cursus: 8 bijeenkomsten op dinsdagavond van 20:00 tot 21:30 uur in MFA Fjildsicht te Blijje.** Naast deze theoriebijeenkomsten kun je meetrainen in de trainingen die bij jou passen. De begeleiding wordt verzorgd door Anke Bos, orthomoleculair- én BGN gewichtsconsulent. Cursusprijs: € 200,- incl. trainingen, begeleiding, materiaal, cursusboek, hapjes en drankjes! Start op 3 oktober. Vergoeding door de zorgverzekering is mogelijk! Wacht niet te lang met opgeven want vol=vol.

