



## Gratis les ontspanning bij Taal aan Zee

Meer rust in je hoofd

**Makkelijker (Nederlands) leren**

Minder stress

**Beter slapen**

Beter concentreren

**Beter lichaam ontspannen**

\*\*\*\*\*

**LES ONTSPANNING** alleen voor MANNEN

Iedere woensdag | 18.30 – 20.00 uur

\*\*\*\*\*

**LES ONTSPANNING** alleen voor VROUWEN

Iedere woensdag | 16.30-18.00 uur

\*\*\*\*\*

**WAAR?** Bij Taal aan Zee, Brouwersgracht 50, lokaal 108

Leer oefeningen om te ontspannen!

**Nog vragen? Bel dan: 06-19397256 (Lucia Vieira, IAHV)**