



## YOGA

In Wijkcentrum Dirk Prins kunt u Yoga beoefenen onder leiding van een gediplomeerd docente. Hatha Yoga bestaat uit een systeem van oefeningen dat zorgt voor een betere balans tussen lichaam en geest en is ook zeer effectief om te onthaasten en stress te verminderen.

Datum en tijd:      Woensdagavond van 19.30-20.30 uur

Kosten:              Euro 28,00 per maand.

Proefles:            Iedereen welkom voor een proefles

Aan en mee:        Gemakkelijke kleding en handdoek

**Wijkcentrum Dirk Prins, A.G. Verbeekstraat 35, Zaandam.**

**Telefoon: 075-6310707. E mail: [info@dirkprins.nl](mailto:info@dirkprins.nl)**