



Buiten je batterij opladen met Mind-Walk

Wat is Mind-Walk?

Mindful wandelen, gecombineerd met eenvoudige pilates en ontspanningsoefeningen. Het is een laagdrempelige, effectieve manier om buiten je gezondheid en fitheid te verbeteren.

Mind-walk is echt iets voor jou als je...

- Lekker wilt wandelen in de Schammer (Amersfoort/Leusden) – vaak in stilte
- Heerlijk wilt ontspannen en genieten van de natuur
- Je fitter en energiever wil voelen door eenvoudige bewegingsoefeningen
- Dit wilt doen onder enthousiaste begeleiding van Ninette Vermeer met een vaste groep van max. 8 personen.

Mindful-walk is laagdrempelig en geschikt voor zowel beginnende als gevorderde wandelaars van alle conditie niveaus.

Over Ninette Vermeer

Ninette is in Amersfoort een begrip door haar enthousiaste en professionele begeleiding van pilateslessen (bij Fysio Sport & Training), tevens onder haar eigen bedrijfsnaam "Ninettes Pilates" in Leusden en haar Mind-Walk sessies.



Praktische details

- Waar: Natuurgebied De Schammer (verzamelpunt: parkeerplaats hockeyclub MHC Leusden, Schammersteeg 2)
- Wanneer: elke dinsdag tussen 9.30-11.00 uur (start september 2020)
- Kosten: € 10,00 per keer, 5 sessies.
- Aanmelden: Ninette Vermeer, e-mailadres ninette@casema.nl, tel 06-1971 0867.



**KOM VRIJBLIJVEND
KENNISMAKEN OP**

**Dinsdag 1 september 2020
(9.30-11.00 uur)**

Kosten: € 7,50