

WAT MOET JE MEENEMEN?

PRAKTISCHE INFORMATIE

Praktische informatie

De body awareness dagen beginnen om 10.00 uur en eindigen om 17.00 uur. We vragen je om om 09.45 uur aanwezig te zijn, zodat we op tijd kunnen beginnen. Indien je later denkt te arriveren kan je dit doorgeven op het telefoonnummer: 0031 (0) 6 472 64 503.

Tijdens de dag is er koffie, thee, fruit en sap aanwezig.
Lunch moet je zelf voorzien.

Dagindeling

Na een korte kennismaking starten we met de lichaamssessies. Gedurende de dag worden er 4 sessies van 1 á 1.5 uur aangeboden. Tussen de sessies is er ruimte om te ontspannen.

Mee te nemen

Wij raden je aan om op de dag comfortabele kleding te dragen. Neem wel iets mee voor zowel binnen als buiten. De dagen vinden afwisselend binnen en buiten plaats.

Voor in de cursusruimte kan je eventueel je eigen pantoffels meenemen. Yogamatjes en andere attributen zijn aanwezig.

Route

De locatie ligt op de grens van Zelhem en Halle. Hierdoor wilt de navigatie je soms een andere kant uitsturen. In dat geval kan je ook Boldijk 8 in Halle ingeven. De trainingslocatie ligt meteen aan de overkant.

De locatie bestaat uit een geschakelde woonboerderij. De trainingslocatie vind je aan de rechterkant. Je kan hier geraken via het zijpad rechts op de hoofdoprit of via de houten hekken bij de paardenstallen.

Mocht je nog andere vragen hebben, dan kan je bellen op 0031 (0) 6 472 64 503.

Adres van de locatie:

Boldijk 5A • 7021 JA Zelhem • Nederland • 0031 (0)6 472 64 503