

# Medical Kinetics groepslessen

Informatie 2022

Medical Kinetics is een bewezen effectieve trainingsmethode. In groepsverband werk je onder begeleiding van een ervaren oefentherapeute Cesar aan je conditie, spierkracht, lenigheid, coördinatie, balans, houding, ademhaling, ontspanning enz. Maar vooral ook plezier hebben in goed en verantwoord bewegen!

**In verband met het Coronavirus worden er online MedicalKinetics lessen gegeven, zodra het weer mogelijk is geldt weer onderstaand schema.**

## *Wanneer?*

Er zijn 8 groepen, namelijk op:

1. maandagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur
2. maandagavond van 20.15 uur tot 21.15 uur
3. dinsdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur
4. dinsdagavond van 20.15 uur tot 21.15 uur
5. woensdagochtend van 9.30 uur tot 10.30 uur (70+)
6. donderdagochtend van 10.45 uur tot 11.45 uur (70+)
7. vrijdagochtend van 9.00 uur tot 10.00 uur
8. vrijdagochtend van 10.15 uur tot 11.15 uur

- **Voorjaar:** ±17 lessen in de periode van januari tot begin juni (m.u.v. voorjaars- en meivakantie/ feestdagen)
- **Najaar:** ±15 lessen in de periode van begin september tot kerst m.u.v. herfstvakantie

Bij verhindering is het mogelijk om in een andere groep de les in te halen; s.v.p. van tevoren aangeven.

## *Kosten?*

€ 10.00 per les van 1 uur per week  
Betaling per blok van 15 of 17 lessen

## *Belangstelling?*

Mirjam Zwerink, tel. 0572-353130  
E-mail [mirjam@cesarraalte.nl](mailto:mirjam@cesarraalte.nl)  
Internet [www.mirjam.cesarraalte.nl](http://www.mirjam.cesarraalte.nl)  
Er is ook een website met veel informatie:  
[www.medicalkinetics.nl](http://www.medicalkinetics.nl)

Het is mogelijk om vrijblijvend eens een les te komen kijken. Graag even van tevoren telefonisch/ via mail aanmelden!!