

Extra activiteiten in het Inner Fitness Centrum

Lijnbaansgracht 173, Jordaan, Amsterdam

Elke vrijdagavond 19.00-20.00 uur:

Meditatie

Elke vrijdagavond. € 10 per keer (geen proeflessen, geen abonnement). Begeleiding: Sylvie of Roberto. Zie:

www.chi-kung-training.com/inner-fitness-meditatie.html

Zaterdagochtenden 22 okt, 19 nov, 3+17 dec:

SylFit Yoga - speciaal voor vrouwen

Praktisch, pittig, ontspannend. Wees gerust: geen competitie, geen hoofdstand, geen heel complexe houdingen, geen goeroe, geen religie.

Van 10.00-11.00 uur. € 12.

Zie: www.sylfit.com/yoga.html

Vrijdag-zaterdag-zondag 14+15+16 okt en/of 4+5+6 nov

SylFit Detox voor vrouwen

Reiniging van lichaam en geest. Extra energie opdoen. Gifstoffen kwijtraken. Je spijsvertering oppeppen. Via lichamelijke + ademhalings-oefeningen, kruiden thee, meditatie, relaxatie.

Tijden: Vrijdag 19.00-20.30 + Zaterdag 16.00-18.00 + Zondag 15.00-17.00. € 30.

Zie: www.sylfit.com/detox.html

Zaterdag 29 oktober 11.00 – 12.00:

Stille chi kung

Lekker bewegen en staan in stilte, zonder instructies. € 10.

Zie: www.chi-kung-training.com/stille-qigong.html

Zondagavond 30 oktober:

Informatieavond zomerweek 2012

Vanaf 18.30 ben je welkom voor een gezamenlijke maaltijd - neem wat mee om te delen. Om 20.00 uur beginnen we met de voorlichting. Via een beamer krijg je een beeld van het eiland en de accommodaties. Je krijgt uitgebreide info over inhoud van de week (SylFit, Chi Kung, yoga, meditatie, massage, enz.), beste manier om te reizen, en de accommodatie in appartementen, huisjes, hotels of tent. En je kunt alvast kennismaken met andere potentiële deelnemers. Gratis en vrijblijvend. Zie:

www.sylfit.com/zomerweek.html of

www.chi-kung-training.com/zomerweken.html

Zondag 6 november 10.00-11.00:

ProstaFit: fitness/chi kung v. prostaat/bekken

Steeds meer mannen krijgen last van prostaatvergroting en/of prostaatkanker. Wat kun je doen om je prostaat (of die van je partner) en bekken gezond te houden? € 15.

Zie: www.chi-kung-training.com/prostaat-fitness.html

Zondag 13 november 11.00-12.30:

Zittende en liggende chi kung

Chi kung is niet compleet als je het niet ook zittend en liggend kunt doen. Relaxed. Ervaring niet vereist. € 15.

Zondag 27 november 11.00-12.30 uur:

Chi kung & fitness met een stok

We onderzoeken hoe je eenvoudige stok helpt bij:

- Verdieping van chi kung
- Versterking van je armen, handen, schouders
- Openen en losmaken van je (schouder-) gewrichten
- Stretchen en masseren van je spieren
- Voorkomen van RSI/muisarm
- Verbetering van je coördinatie

We maken gebruik van eenvoudige stokken (wandestok, paraplu, bezemsteel, pvc-buis, e.d.) met 'n demo van de speciale "chi kung stok". Ervaring niet nodig. € 15.

Zie: www.chi-kung-training.com/stok.html

Zondag 4 december 10.00-11.30:

VoetFit: qigong/fitness voor sterkere voeten

Oefeningen, massages en tips om je voeten sterker en soepeler te maken. Ondanks (of juist bij) hielpijn, hielspoor, peesplaatontsteking, zwakke enkels, e.d. € 15.

Zie: www.chi-kung-training.com/sterke-voeten.html

Wekelijkse lessen tot eind december 2011

Maandag 18.00-19.00 Chi Kung

Maandag 19.30-20.30 SylFit voor vrouwen

Dinsdag 09.15-10.15 Chi Kung

Dinsdag 18.00-19.00 SylFit voor vrouwen

Dinsdag 19.30-20.30 Chi Kung

Woensdag 10.45-11.45 SylFit voor vrouwen

Woensdag 19.30-20.30 SylFit voor vrouwen

Donderdag 10.30-11.30 Chi Kung

Donderdag 18.45-19.45 Chi Kung

Vrijdag 09.00-10.00 SylFit voor vrouwen

Vrijdag 10.30-11.30 Chi Kung

Vrijdag 19.00-20.00 Meditatie € 10

Als je wilt deelnemen aan een van de extra activiteiten: graag per e-mail opgeven!

info@sylfit.com

info@chi-kung-training.com