



- 1- **Breïn Training: Geheugen - Concentratie - Oriëntatie**
- 2- **“Golden Moves” oefeningen: Rug - Gewrichten - Evenwicht**

Breïn Training bij Cordaan: Hoofdweg 495 Amsterdam - woensdag van 10:00 tot 11:30 uur

8/1 22/1 5/2 19/2 4/3 18/3 1/4 15/4 29/4 6/5 20/5 3/6 7/6 1/7 15/7 19/8 2/9
16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12

Golden Moves bij Cordaan: vrijdagochtend van 11:00 tot 12:00 uur

10/1 24/1 7/2 21/2 6/3 20/3 3/4 17/4 1/5 15/5 29/5 12/6 26/6 10/7 17/7 21/8 4/9
18/9 2/10 16/10 30/10 13/11 27/11 11/12

Breïn Training bij Hudsonhof: Hudsonhof 1 te Amsterdam - vrijdag van 13:30 tot 15:00 uur

10/1 24/1 7/2 21/2 6/3 20/3 3/4 17/4 1/5 15/5 29/5 12/6 26/6 10/7 17/7 21/8 4/9
18/9 2/10 16/10 30/10 13/11 27/11 11/12

Golden Moves bij Hudsonhof: woensdagmiddag van 12:30 tot 13:30 uur

8/1 22/1 5/2 19/2 4/3 18/3 1/4 15/4 29/4 6/5 20/5 3/6 17/6 1/7 15/7 19/8 2/9
16/9 30/9 14/10 28/10 11/11 25/11 9/12

De lessen zijn open en kosteloos

Trainer: Laura Kerszenblat - Bewegingswetenschapper - Hersentrainer

Contact: 06 42288145 / laura.kerszenblat@gmail.com