

# Ontspanningscursus



## Wanneer?

maandag van 19.30 tot 21.00 uur

## Waar?

Clubgebouw VTV, Gabriël Metzstraat 4, 2316 AJ in Leiden

## Hoe duur?

± € 140,00 voor 22 lessen

## En als ik wil komen?

Neem dan contact op met Stichting VTV regio Leiden

Bij VTV kun je een ontspanningscursus volgen.

Heb je zin om even lekker rustig bij te komen van de drukte van de dag en je hoofd leeg te maken? Dan is deze cursus vast iets voor jou. In een klein groepje oefeningen doen en heerlijk ontspannen.

De cursus vindt 2x per jaar plaats:  
Januari tot eind juni: ± 22 keer  
September tot december : ± 13 keer

De cursus wordt gegeven door een ervaren docent.

Trek gemakkelijke kleren aan, neem dikke sokken, badlaken en een klein kussentje mee.

# Ontspanningscursus



## Regio Leiden

Gabriël Metzstraat 4 | 2316 AJ Leiden

T: 071 523 0800 | F: 071 523 0888

E: [vtvleiden@vtvzhn.nl](mailto:vtvleiden@vtvzhn.nl)

[www.stichtingvtv.nl](http://www.stichtingvtv.nl)

Voor mensen met een verstandelijke beperking v.a. 18 jaar