

# Gospel Dance & Workout for Women



**Locatie: De Schalm**  
**Dawesweg 44, 3069 VJ Rotterdam- Ommoord**  
**Start: 6 oktober 2015**  
**Tijd: 19.00 uur tot 20.00 uur**  
**Prijs: € 20,00 per maand of € 7,00 per keer**  
**Gratis proefles!**

**Wilt u als vrouw goed in beweging en gezond blijven  
vol energie?**  
**Niets is belangrijker dan een goed geestelijke en  
lichamelijke gezondheid.**

De dans- en bewegingslessen zijn actief en afwisselend.  
Tijdens de lessen wordt er gewerkt aan het  
uithoudingsvermogen, flexibiliteit. En verbeter je de  
spierkracht, conditie en houding waardoor ook de vet massa  
vermindert.

**Heeft u interesse en lijkt het u leuk om mee te doen?**

Meld u dan aan via: [aanmelden@time-4change.nl](mailto:aanmelden@time-4change.nl)

Bel voor meer informatie naar: **06-41814657**

*Transform your body and spirit.*



1 Corinthians 6:19-20

<sup>19</sup>Do you not know that your bodies are temples of the Holy Spirit, who is in you, whom you have received from God? You are not your own; <sup>20</sup>you were bought at a price. Therefore honor God with your bodies.