

Oktober 2025

ZWANGER & ZEN



NIEUWSBRIEF



VERLOF UPDATE!

Yes! Inmiddels beginnen mijn hersens weer te draaien en ook heeft mijn lijf behoefte om weer wat te doen, langzaam zal ik dus mijn werkzaamheden weer oppakken. Dit alles bouw ik wel rustig op want mijn herstel kost tijd, en ik wil heel graag overdag nog zoveel mogelijk van mijn mannetjes genieten ♥

Opbouwen wil zeggen: eerst de groepslessen in de avond en later in december/januari de behandelingen en baby-lessen die overdag zullen plaatsvinden.

Daarom zullen we op **maandag 27 oktober** na de les helaas al weer afscheid nemen van Rianne en Bente. Ik ben deze lieve dames ontzettend dankbaar voor hun hulp en inzet tijdens mijn verlof!! Ook jou als klant wil ik bedanken voor het vertrouwen in deze twee dames de afgelopen weken!

Vanaf **3 november** zullen jullie mij dus weer terug zien op de maandagavond. LET OP: De PowerMama Training zal tot en met maandag **17 november** nog om 19.30 uur starten. Vanaf maandag **24 november** zal deze les om 19.00 uur starten (zie online agenda).

POWERMAMA TRAINING & ZWANGERSCHAPSYOGA

Vanaf **12 november** start er een extra les PowerMama Training op de woensdagavond om 19.45 uur (zoals voor mijn verlof).

Op maandag **24 november** starten de lessen zwangerschapsyoga weer! Voorlopig op maandag om 20.15 uur en op dinsdag om 20.00 uur.

Het is dan zeker mogelijk om een combinatie te doen van PowerMama Training en Zwangerschapsyoga (evt. op maandag twee lessen achter elkaar).

KOSTEN

Korting!! In november kost een losse les nog steeds maar €10,- i.p.v. €13.50 (zoals voor mijn verlof).

Verder zullen vanaf **1 december** de prijzen iets omhoog gaan, dit heeft een aantal redenen.

Alle lessen zullen straks onder andere een gelijke prijs hebben, dat is voor jou als klant veel makkelijker! Ook gaat de huurprijs helaas omhoog, maar ook de jaarlijkse PowerMama licentie gaat omhoog.

Ik vind het zelf heel belangrijk dat, naast persoonlijk contact en de laagdrempeligheid die ik graag wil behouden, ik op de hoogte ben en van de laatste ontwikkelingen rondom sport en ontspanning tijdens en na de zwangerschap. De PowerMama Licentie is daarom voor mij echt belangrijk, dit zorgt voor veiligheid en kwaliteit voor jou als klant.

Als laatste begint Zwanger & Zen een hele fijne en gezellige community te vormen! Daar ben ik best trots op. Leuk om te weten is dat er in 2026 leuke extra's voor jou als klant zullen worden georganiseerd!

Kortom veel leuke ontwikkelingen!! Hopelijk tot snel ♥