



samenknop

↑ 2 pers.

🕒 15 min.

Acrogym

Doe deze oefeningen op de yogamat. Zorg dat je genoeg ruimte hebt, zodat je je niet kunt bezeeren.

Kijk goed naar de afbeeldingen hoe je de oefeningen moet doen. Maak ook afspraken met elkaar. Bijvoorbeeld wat je zegt om te stoppen of wat je doet als het niet lukt.

