



Blijf in beweging

Wil je graag gevarieerd bewegen en plezier maken? Doe dan eens een keer mee met de groep “Blijf in beweging”.

Samen sporten is goed voor je lichaam en je hersenen. Zo blijf je fit en vitaal.

“Blijf in beweging” is een groep senioren die iedere maandagmiddag samen sporten. Iedere les is anders. Het samen sporten, de sociale interactie en samen plezier hebben zijn belangrijk. Daarom wordt het laatste half uur altijd een spel gedaan. Iedereen doet mee op zijn eigen niveau. Na de les wordt er samen koffie of thee gedronken.

Locatie:

Gymzaal wijkgebouw Stg. De Hijskraan
Seringenstraat 2 – Valkenswaard

Wanneer?

Maandagmiddag 13:30 uur tot 14:30 uur

Kosten:

€55,= per 10 lessen

Meer informatie:

Beweegdocent Inge Stals
tel: 06 36327737 – mail@ik-info.nl