



# bewegsessies

Heb je zin in bewegen?



**Niet alleen thuis, maar in een klein groepje,  
wandelen, benen en armen bewegen, looppasjes,  
springen, dansen ... Dit alles op je "eigen" ritme!**

**WELKOM!**

**van 18 u tot 19 u op donderdag 20 april 2017  
donderdag 4 en 18 mei  
donderdag 1 \* 15 en 29 juni**

**samenkomst aan de Parkstraat 34 te Vilvoorde  
(bij slecht weer in LDC Pallieter, bij mooi weer in het Park)**

**een samenwerking van de Vlaamse Atletiekliga (VAL)  
en (W)arm-kracht vzw**