



bewegsessies

Heb je zin in bewegen?



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

WELKOM!

**van 18 u tot 19 u op donderdag 7 & 21 september 2017
donderdag 5 en 19 oktober 2017**

**samenkomst aan de Parkstraat 34 te Vilvoorde
(bij slecht weer in LDC De Meer, bij mooi weer in het HanssensPark)**

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