



# bewegsessies

Heb je zin in bewegen?



**Niet alleen thuis, maar in een klein groepje,  
wandelen, benen en armen bewegen, loopspasjes,  
springen, dansen ... 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 Park)**

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