



beweegsessies

Heb je zin in bewegen?



HET VOLLEDIGE JAAR DOOR

Beweeg jij graag samen in groep?

Onder begeleiding doen we beweegoefeningen. Buiten of binnen in het LDC bij minder goed weer. Benen en armen bewegen, looppasjes, springen, strekken en zo veel meer eenvoudige oefeningen. Dit alles op je *eigen* ritme en wat jezelf aankan!

GRATIS

IEDEREEN WELKOM!

van 18 u tot 19 u op

donderdag 6 en 20 september 2018

donderdag 4 en 18 oktober 2018

donderdag 15 en 29 november 2018

donderdag 6 en 20 december 2018

samenkomst in LDC De Meer, Harenseseesteenweg 72

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