



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 17 en 31 januari 2019

donderdag 7 en 21 februari 2019

donderdag 7 en 21 maart 2019

donderdag 4 en 18 april 2019

samenkomst in LDC De Meer, Harensessteenweg 72

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