



# 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 4 en 18 april 2019***

***donderdag 2 en 16 mei 2019***

***donderdag 6 en 20 juni 2019***

***donderdag 4 en 18 juli 2019***

**samenkomst in LDC De Meer, Harensessteenweg 72**

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