



bewegsessies

Heb je zin in bewegen in 2023?



HET VOLLEDIGE JAAR DOOR (behalve feestdagen en verlof)

Beweeg jij graag samen in groep?

Onder begeleiding doen we beweegoefeningen. Buiten of binnen in het LDC bij minder goed weer. Versoepelende oefeningen voor de armen en de benen, algemene bewegingen van het lichaam, versterking van de spieren en zo veel meer eenvoudige oefeningen.

Dit alles op je eigen ritme en wat je zelf aankan!

GRATIS

IEDEREEN WELKOM!

van 18 u tot max. 19 u (om 18.50 u eindigen we met gratis drankje)

op donderdag 19 januari 2023

donderdag 2 en 16 februari 2023

donderdag 2, 16 en 30 maart 2023

donderdag 20 april 2023

donderdag 4 mei 2023

donderdag 1, 15 en 29 juni 2023

samenkomst in LDC De Meer, Harenseseesteenweg 72

een organisatie van (W)arm-kraecht vzw

begeleiding: Els Boeykens (Machelen)