

(W)arm-kraacht



bewegsessies

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 18.50 u (nadien bekomen bij gratis drankje) **op**
donderdag 16 en 30 januari 2020
donderdag 6 en 20 februari 2020
donderdag 5 en 19 maart 2020
donderdag 2 - 16 en 30 april 2020

samenkomst in LDC De Meer, Harensessteenweg 72

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