



bewegsessies

Heb je zin in bewegen in NAJAAR 2023?



Beweeg jij graag samen in groep?

**Onder begeleiding doen we beweegoefeningen.
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!
Binnen in het LDC De Meer.

GRATIS

IEDEREEN WELKOM!

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

op donderdag 7 en 21 september

donderdag 5 en 19 oktober

donderdag 16 en 30 november

donderdag 7 en 21 december

**samenkomst in LDC De Meer, Harensessteenweg 72
(naast WZC Filfurdo)**

onder begeleiding van kinesiste :

Els Boeykens (Machelen)