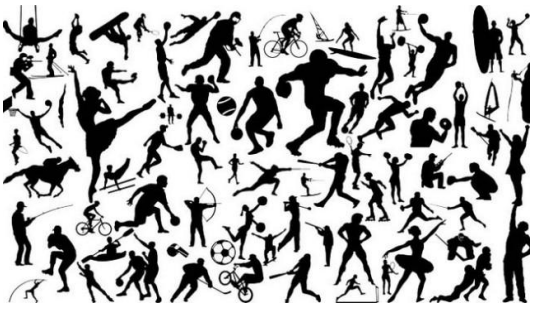
beweegmomenten

Heb je zin in bewegen in VOORJAAR 2026?



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. ***Breng matje mee aub***

GRATIS

IEDEREEN WELKOM!

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

op donderdag 15 en 29 januari 2026
donderdag 5 februari
donderdag 5 en 19 maart
donderdag 2 en 30 april
donderdag 7 en 21 mei
donderdag 4 en 18 juni

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

onder begeleiding van kinesiste:
Els Boeykens (Machelen)

v.u. luk hollebecq - rollewagenstraat 152 - 1800 peutie * 0498 51 47 54