Gym, Beweeg U Fit! 65 jaar en ouder

Buurtsportcoach ´S-PORT

Dinsdag 13 december 2022 van 13:15 tot 14:15 uur
Afgelopen

Buurthuis De Slinger
Jan Schöfferlaan 3, 's-Hertogenbosch

Terugkerende activiteit
Wekelijks op dinsdag tot en met 20 december 2022

De Beweeg U Fit! lessen worden op een ontspannen manier aangeboden. De lessen zijn speciaal voor mensen van 65 jaar en ouder en gericht op het verbeteren van conditie en spierkracht. Ieder doet wat zij of hij kan.

De lessen speciaal gericht op:

- oefeningen belangrijk voor het ADL (algemeen dagelijks leven)
- het soepel houden van de gewrichten
- coördinatie van lichaam en geest
- verbeteren reactievermogen
- verbeteren concentratievermogen

En na de les gezellig met de groep een kopje koffie of thee drinken.

Wilt u het gratis proberen? Dat kan. U mag 3 proeflessen doen. Interesse, ga dan naar de Slinger of neem contact op met Linda Peeters, buurtsportcoach 06-15046598 of l.peeters@s-hertogenbosch.nl

Ga voor meer informatie naar **buurtkiep.nl/agenda**

Gym, Beweeg U Fit! 65 jaa... 13-12-2022 / 13:15 - 14:15 Jan Schöfferlaan 3