

SENIOREN - FIT



Wekelijks zijn er bij SV Donkerbroek beweegactiviteiten voor senioren (55+), waarbij gezellig en verantwoord bewegen op eigen niveau voorop staat. Bij deze groepslessen wordt gewerkt aan evenwicht, lenigheid, coördinatie, conditie en ontspanning. Wat we zeker niet vergeten, zijn de lachspieren. Deze worden ook regelmatig 'aangepakt'.

Regelmatig sporten en bewegen, voldoende rust, verantwoord eten & drinken en minder stress houdt u 'jong'. Een actieve leefstijl is zeker de moeite waard!

Wanneer: Donderdag 13.15-14.15 uur

Waar: Gymzaal Donkerbroek
Schoolstraat 13

Kosten: Lidmaatschap €14 per maand
(+ 2,50 bondscontributie)

Opgave: Tel.: 06-10270202 of mail: svdgy@gmail.com

