

BEWEGINGSLES

SENIOREN PLUS

beweging - stoel - soepel blijven - spel - oefeningen - balans & evenwicht
samen - sociaal - valpreventie - gezelligheid



Bewegen is gezond voor lichaam en geest, ook geeft het u meer energie. Daarnaast zorgt het samen bewegen voor het onderhouden en het leggen van nieuwe contacten. Deze lessen zijn gerealiseerd door een samenwerking tussen SV Donkerbroek en Stichting Scala. De lessen worden verzorgd door een trainster van SV Donkerbroek. Doordat de lessen zittend worden gegeven is het voor vrijwel iedereen te volgen. Doet u ook mee met deze gezellige ochtend?

Aanmelden kan via het secretariaat:

Tel.: 06-10270202 of mail: svdgyim@gmail.com

Gestart: vrijdag 2 november

Aanvangstijd: 10.00 uur met
gezamenlijk een
kopje koffie/thee

Frequentie: 1 x per twee weken

Waar: Gymzaal Donkerbroek
Schoolstraat 13

Eigen bijdrage: €7,50 per maand

