

SENIORENGYM

Sessie 2

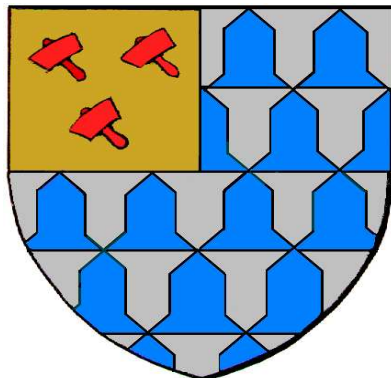
Een organisatie ism de seniorenraad en de sportraad. Als U genieten wil van **lichaamsbeweging** in een **leuke groep** en op uw **eigen tempo**, waarbij prestatie niet de eerste prioriteit heeft, is senioren-gym voor U wellicht ideaal. Na een inleiding om de spieren warm te maken wordt er tijdens de les gewerkt aan conditie, lenigheid en kracht. Ook komen coördinatie en evenwicht aan bod. Deze oefeningen komen steeds op een verschillende manier aan bod. **Sportieve kledij en sportief schoeisel gewenst!!!!**

Wanneer? Elke donderdagnamiddag vanaf 07 oktober 2010

Uur? 14u30 tot 15u30

Waar? Sporthal ter Linde - Tiensesteenweg 196a 3380 Glabbeek

**Kostprijs? 1€per les (deelname + verzekering inbegrepen)
10€voor een 10 beurtenkaart (te verkrijgen tijdens de lessen)**



Voor meer info!!!!!!!

Sportdienst Glabbeek
Wouter Heeren
Grotestraat 33
3380 Glabbeek
Tel: 016/772928
Mail: sport@glabbeek.be