

Senioren Gymnastiek – Code SG1

<p>Voor senioren, zowel dames als heren, is het belangrijk om zo lang mogelijk in goede conditie te blijven.</p> <p>Met eenvoudige stap- en spierversterkende oefeningen houdt men de spieren en gewrichten soepel. Gymnastiek heeft een positieve invloed op het functioneren bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Gymnastiek houdt u lenig en is goed voor het coördinatievermogen en de bloeddorstrooming.</p> <p>In een ontspannen sfeer, samen met leeftijdsgenoten, werkt u aan uw gezondheid en wordt bewegen een plezier!</p> <p>Daarom starten we vanaf dit seizoen (terug) met Senioren gymnastiek:</p> <p>Voor wie: 65+ (jonger mag uiteraard ook!) <u>dames en heren</u></p>	
<p>Lesgeefster: Hilde Verellen</p>	<p>Foto lesgeefster:</p>
<p>Wanneer/lessen: Dinsdag: 09u00 – 10u00 Aanvang lessen: 6 september 2011 Einde lessen: einde juni 2012</p>	<p>Waar: Zaaltje Orka – Naast gemeentelijke turnzaal lagere school Schildesteeweg 10 2520 Oelegem-Ranst</p>
<p>Kostprijs lessen : Lidgeld: 90€ (volledig seizoen) Verzekering is inbegrepen</p>	<p>Contactgegevens sporttakverantwoordelijke: Roger Seykens GSM: 0488/25 45 87 e-mail: roger.seykens@telenet.be</p>