

Blijf Fit

Heerlijk bewegen gezond en fit blijven.

Na de zomervakantie willen we bij de wijkvereniging t Zand gaan starten met een nieuwe beweeggroep.

Samen met leeftijdsgenoten van 75+ (jonger mag ook) bewegen om zo gezond en fit te blijven.

Dit alles onder deskundige leiding en waar rekening gehouden wordt met individuele mogelijkheden.

Dit alles op eigen tempo binnen een gezellige groep.

De lessen zullen wekelijks plaatsvinden op dinsdagmiddag van 13.15-14.15 uur in het wijkgebouw “De Vergulde Baars”, Baarsjesstraat 42 Middelburg.

De lessen zullen gegeven worden door Paula Dekker.

De kosten zijn: € 15,00 per maand

Heeft u interesse voor een proefles of wilt u zich opgeven dan kunt u contact opnemen;

☎ 06-13981341 (Paula) of ✉ Blijf-Fit@outlook.com

