okra Trefpunt Welle

Nieuwe activiteit !

SAMEN EEN LEVEN LANG BEWEGEN!

Bewegen is belangrijk, dat weten we wel. Maar in je eentje houd je het zelden lang vol.

Daarom willen we met OKRA Welle *" Samen een leven lang bewegen! "*
Wil je graag soepel, actief en gezond blijven?
Zin om samen met ons op een ontspannen manier te bewegen?
Dan ben je van harte welkom!

Met eenvoudige oefeningen op eigen tempo werken we aan onze lenigheid, ons evenwicht, onze spierkracht en onze conditie.



Elke woensdag
van 9u30 tot 10u30
Huyze Sint Pieter te Welle

Sterke spieren en botten

Helpen je soepel te blijven, ondersteunen je houding en verkleinen de kans op vallen!

Scherpe geest

Regelmatig bewegen stimuleert de doorbloeding en houdt het brein actief en alert.

Meer energie en ontspanning

Je slaapt dieper en je voelt je fitter tijdens de dag.

maar vooral ...

Gezelligheid en verbinding

Geen competitie, geen moeilijke oefeningen maar samen bewegen is een fijne laagdrempelige manier om contact te houden met mensen.

Deelnameprijs : 35€ voor een 10 beurtenkaart +1 beurt gratis

Interesse? Kom zeker eens vrijblijvend meedoen.
Schrijf je in via mail naar okra.trefpunt.welle@telenet.be of via sms, whatsapp of tel. Marleen Heyman 0475 41 57 18

Enkel OKRA Sport+ leden zijn verzekerd tijdens deze activiteit.