

Sporten en gezond bewegen voor vrouwen tot 50 jaar in de Bommelerwaard 2017

Samen sporten met vrouwen voor een betere conditie, spierversterking, lichaamshouding en gezondheid. Voor ontspanning en beter bewegen. Geef het door aan andere vrouwen en kom met z'n allen in beweging, samen sporten werkt.



- Tijd:** Elke maandagmiddag les van 13.15 tot 14.15 uur.
- Begeleiding:** Mineke van Elk, bevoegd docent sport en beweging
- Plaats:** Gymzaal Brede School de Waluwe. Ingang Kompas
- Kosten:** € 10,00 per maand.
- Opgave:** U geeft zich minimaal op voor 3 maanden. Inschrijven kan ook bij de gymzaal, voorafgaand aan de sportles.

Welkom, u kunt altijd aan een proefles meedoen en aansluiten.
Geen les tijdens schoolvakanties.

Voor aanmelding en vragen kunt u terecht bij:

Karima Badaoui, tel. 06- 41685384 email. kbadaoui@msn.com of info@kompasbommelerwaard.nl

Docent: Mineke van Elk, Minekevanelk@hotmail.com 0418-662698

Zie ook www.kompasbommelerwaard.nl

Voorlichtingsbijeenkomsten over gezond leven, voeding, zorg en welzijn, wonen, sociale voorzieningen en andere onderwerpen worden bekend gemaakt via folders en huis- aan huisbladen