

CONTACT

Meer informatie ?
Contacteer me!



Sandrien De Bel



Gemeentehuisstraat 34
1740 Ternat



0479/69.39.81



sandrien@depraktijkternat.be



www.depraktijkternat.be



SENIORENGYM

BLIJF GEZOND, BLIJF FIT
EN BLIJF IN BEWEGING
DOOR GYMNASTIEK!

'MET PLEZIER EEN
DAGJE OUDER WORDEN'

SENIORENGYM

Het ouder worden gaat gepaard met de afname van enkele lichamelijke functies zoals een afname van de spierkracht en elasticiteit.

Dit kan ervoor zorgen dat we last krijgen aan onze spieren en gewrichten.

GYMNASTIEK IS HIERVOOR DE IDEALE OPLOSSING:

- Op maat afgestemde groepslessen
- Spieren en gewrichten soepel houden
- Positief effect op lenigheid en bloeddorstroming

IEDERE LES BESTAAT STEEDS UIT:

- Opwarming
- Spierversterkend deel
- Conditioneel deel
- Lenigheid en relaxatie

SENIORENGYM

DOEL

Het doel van deze lessen is het behoud van de zelfredzaamheid zodat dagelijkse activiteiten uitgevoerd kunnen worden zonder moe te worden.

Alle lessen worden op muziek gegeven onder het motto 'iedereen doet wat hij/zij kan'.



PRAKTISCHE INFO

WANNEER:

elke dinsdagvoormiddag van 10 - 11u
(zie website voor eventueel andere data)

GRATIS PROEFLES OP DINSDAG 30 MEI

ADRES:

Gemeentehuisstraat 34, 1740 Ternat

PRIJS:

7 euro/ les

VOOR WIE:

65+

MAX. # DEELNEMERS/LES:

8

WAT BRENG JE MEE :

Een handdoek, makkelijke kledij en eventueel een flesje water

MEER INFORMATIE ?

0479/69.39.81 -

sandrien@depraktijkternat.be -
of bekijk ons groepsaanbod op de website www.depraktijkternat.be