



# bewegsessies

Heb je zin in bewegen?



**NIEUW**

NU OOK TIJDENS DE WINTERMAANDEN

**Beweeg jij graag samen in groep?**

**Onder begeleiding doen we beweegoefeningen binnen in het LDC... benen en armen bewegen, looppasjes, springen, strekken...**

**Dit alles op je *eigen* ritme en wat jezelf aankan!**

**GRATIS**

**IEDEREEN WELKOM!**

van 18 u tot 19 u op *donderdag 18 januari 2018*

*donderdag 1 en 15 februari 2018*

*donderdag 1 \* 15 \* 29 maart 2018*

**samenkomst in LDC De Meer, Harensessteenweg 72**

***een samenwerking van de Vlaamse Atletiekliga (VAL),  
Vilvoordse atletiekclub VAC en (W)arm-kracht vzw***

v.u. coördinatie (W)arm-kracht \* luk hollebecq - rollewagenstraat 152 - 1800 peutie

mobiel luk: 0498 51 47 54 \* contacttelefoon (W)arm-kracht: 0495 45 75 65

e-adres : warmkracht@gmail.com web : www.warmkracht.be facebook : www.facebook.com/warmkrachtvzw