

Vanaf eind mei 2018 elke vrijdag:

Beweegtoestel voor ouderen

Achter in het Wijkpark staat een toestel, dat lijkt op een speeltoestel voor kinderen, maar dat speciaal is ontworpen voor ouderen.

Je kunt er allerlei gymnastiekoefeningen doen, op een rustige manier, zonder risico van blessures.

De oefeningen helpen je om je lichaam soepel te houden. Samen zo bezig zijn is natuurlijk ook gezellig!



activiteit: **Beweegtoestel**

wanneer: vanaf eind mei
op vrijdagmiddag
van 14.00- 15.00 uur

waar: verzamelen in de Wijktuin (achter in het Wijkpark)

docent: Soesila Lalsa

kosten: 1 euro per keer

Denk er aan gemakkelijke kleding en lage schoenen te dragen!