



Een veelzijdige en gezellige bewegingsles voor het hele lichaam, speciaal ontwikkeld voor senioren die actief en vitaal willen blijven. Tijdens de lessen staan sport en spel centraal, aangeboden op een recreatieve en ontspannen manier. Regelmatig wordt er gebruikgemaakt van muziek, wat niet alleen zorgt voor extra plezier, maar ook de concentratie, het geheugen en het bewegingsritme stimuleert.

Naast het werken aan kracht, conditie en soepelheid is er veel aandacht voor sociale contacten. Samen bewegen in groepsverband draagt bij aan motivatie, plezier en verbondenheid. De lessen worden verzorgd door Gerda, die met haar aanstekelijke enthousiasme en jarenlange ervaring iedereen weet te motiveren en met veel plezier in beweging brengt. Haar positieve energie zorgt voor een fijne en vertrouwde sfeer waarin iedereen zich welkom voelt.

Groep 1:

Wanneer: Woensdag van 11:00 tot 12:00 uur

Locatie: Wilgenplein 106, "Het Anker" - Recreatieruimte

Kosten: €12,50 per maand (automatische incasso)

Groep 2:

Wanneer: Donderdag van 11:00 tot 12:00 uur

Locatie: Maasstraat 30, MFC Maasplein - Gymzaal

Kosten: €12,50 per maand (automatische incasso)

Groep 3:

Wanneer: Donderdag van 14:45 tot 15:30 uur

Locatie: Wilgenplein 106 "Het Anker" - Recreatieruimte

Voorafgaand aan de les is er gezamenlijk koffie drinken

Kosten: €9,50 per maand (automatische incasso)