Beweegblokje om

1,3 Km

Foto: Google Earth

- Stretchen
- Opdrukken
- Knie heffen
- Op 1 been staan
- Squats
- Lunges
- Stevig doorwandelen
- Jumping Jacks

Initiatief van:

ABC Team
Alblasserdam Beweeg Cultuur

het brughuis
voor hulp & ondersteuning