



Sportbedrijf
SMALLINGERLAND
DRACHTEN



Sportief Actief 50+
Gymnastiek

Gymnastiek

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Het houdt je langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. U oefent niet alleen spieren en gewrichten, maar ook hart en longen. Kortom; bewegen draagt bij aan een langer actief leven. De training wordt zo gegeven dat iedereen oefent op eigen niveau en in eigen tempo. U mag gymnastiek in gewone kleren beoefenen, sportkleding is dus geen vereiste. Het is bovendien erg gezellig om met elkaar te oefenen.

U bent hierbij van harte uitgenodigd om het twee lessen gratis te proberen. U kunt meedoen bij één van de groepen op de door u gewenste tijd.

Deelname:

Iedereen van 50 jaar en ouder

Lessen en locatie:

Dinsdag:	09:00 - 09:45 uur	Brede School de Drait
	10:00 - 10:45 uur	dorpshuis de Wringe, Opeinde
	14:00 - 14:45 uur	de Kouwe
	15:30 - 16:15 uur	Brede School de Wiken
Donderdag:	09:30 - 10:15 uur	@Holdert
	10:15 - 11:00 uur	@Holdert

Kosten:

Op aanvraag

Informatie:

Sportbedrijf Smallingerland

Afd. Sport & Bewegen

Telefoon 0512 58 36 66, doorkiesnummer 2

E-mail: r.benedictus@sportbedrijf-drachten.nl

