

Bewegen op en rond de stoel voor 55+

Wat

Bewegen & ontspannen op en rond de stoel, de oefeningen bevorderen uw houding, balans, lenigheid, spierkracht en conditie. Laagdrempelige manier om te werken aan je fysieke en mentale weerbaarheid en tegelijk genieten van de groeps sfeer en de rustige muziek.

Wanneer

Maandagen van 15.15 – 16.15 uur op volgende data:

- 14 en 21 oktober
- 4, 18 en 25 november
- 2 december

Waar

Kleine polyvalente zaal, Sportcomplex Vossenbergh, Markgravenstraat 107.

Kracht en conditietraining voor 55+

Wat

Spierversterkende oefeningen voor buik, benen en armen, dit in combinatie met balans -en conditionele oefeningen. Tijdens deze les werken we zowel zonder als met materialen (bv. rekken, gym- en fitballen) en worden er ook grond oefeningen gedaan.

Wanneer

Vrijdagen van 9.45 – 10.45 uur op volgende data:

- 18 en 25 oktober
- 8, 22 en 29 november
- 6, 13 en 20 december

Waar

Turnzaal, Sportcomplex Vossenbergh, Markgravenstraat 107.



Inschrijven

Vooraf inschrijven is niet verplicht. Kom gewoon langs aan de balie van het sportloket en je kan betalen per les.

Kostprijs (voor 1 les)

- Inwoner Herentals: 3,20 euro
- Niet-inwoner: 4,20 euro
- Uitpas met kansentarieef: 0,84 euro

Wat breng ik mee?

Makkelijke kledij en sportschoenen (vrijdag: op kousen of blote voeten), flesje water