

Na twee maanden nemen we ons rolmatje, ons sportief schoeisel uit de kast!

Afspraak op dinsdag 4 september 2018 om 20u.

'Bewegingsgym - turnen - op dinsdagavond'

De les bestaat uit een mix van dans, gym en cardio.
Er wordt bewogen door een groep dames waarbij leeftijd geen beslissende rol speelt.

Regelmatig bewegen verbetert uw prestatie en doorzettingsvermogen....
de spijsvertering functioneert beter, u slaapt beter, stress wordt afgebouwd...
u voelt zich beter en aantrekkelijker, het bestrijdt het verouderingsproces.
Daarnaast vindt de groep het sociale contact belangrijk.
Dit alles verpakt in een muzikale omgeving, met voor ieder wat wils.

Ben je nieuwkomer, heb je interesse.....
kom eens kijken en meedoen.... een matje is gewenst.

Wanneer: iedere dinsdag om 20u.

Waar: Saviocentrum, grote zaal, Stationsstraat 275 - 1700 Dilbeek

Deelnameprijs voor 10 beurten:
FemMa-leden 25 euro - niet FemMa-leden 32 euro

Wenst u meer info:
e-mail lisette.herinckx@telenet.be
G.SM. 0498 05 61 91

