

RIJSWIJK BLIJFT STAAN

Bent u 65+ en wilt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen? Meld u aan voor In Balans.

CURSUS

In Balans is een beweegtraject van 12 weken, om vallen te voorkomen. De oefeningen hebben een positief effect op kracht, mobiliteit en balans. U beweegt mee op uw eigen niveau, dat kan zowel staand als zittend vanuit een stoel.

KOSTEN

U betaalt eenmalig €50,-.
Met de ooevaarspas ontvangt u 50% korting.



**GRATIS
PROEFLES!**

DEELNEMEN

Start datum	Tijd	Proefles	Locatie
Maandag 8 oktober	10.00 - 11.00 uur	1 oktober	Wijkcentrum Stervoorde Doctor H.J. van Mooklaan 1
Dinsdag 9 oktober	09.30 - 10.30 uur	2 oktober	Vredenburg flat Vredenburgweg 647
Dinsdag 9 oktober	10.30 - 11.30 uur	2 oktober	Vredenburg flat Vredenburgweg 647
Dinsdag 9 oktober	11.30 - 12.30 uur	2 oktober	Vredenburg flat Vredenburgweg 647
Woensdag 10 oktober	09.30 - 10.30 uur	3 oktober	Oude Raadhuis Laan hofrust 4
Woensdag 10 oktober	16.30 - 17.30 uur	Deze les is al begonnen, aanhaken is mogelijk!	Florence Westhoff Julialaantje 38

AANMELDEN

Wilt u deelnemen of meer informatie?
Neem contact op met Jaleesa Lubis:
T | 015 - 241 11 55
E | j.lubis@sportiefplus.nl

CONTACT

A | Vulcanusweg 263C
2624 AV Delft
T | 015 - 241 11 55
E | info@sportiefplus.nl