

# Seniorengym: zit en wals

Maandag 18 oktober 2010

Gemeentelijke kleuterschool te Zandhoven

## Inhoud-Programma

In tegenstelling tot de aerobics of seniorobics wordt hier een fitnessprogramma voorgesteld waarbij de oefeningen worden uitgevoerd op licht klassieke muziek. Door het gebruik van stoelen en het rustiger verloop van de oefeningen is deze bewegingsvorm uitermate geschikt voor een ouder publiek. Het is een uitgelezen bewegingsprogramma waarbij zowel de spieren als het hart worden verwend en waar elke les een feest wordt om samen van te genieten.

## Waar?

Gemeentelijke kleuterschool Zandhoven, Schriekweg z/n, 2240 Zandhoven

## Wanneer?

Maandag 18 oktober 2010 van 18.30 tot 21.30 uur

## Voor wie?

Leerkrachten LO, voor begeleiders van rusthuizen, animatoren, vrijwilligers, ergotherapeuten, kinesisten en studenten, sportdiensten en alle geïnteresseerde

## Lesgever?

Rudy Blauwbloeme, Fedos

## Deelname

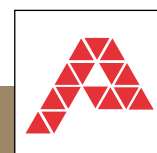
€ 10,00

## Informatie en inschrijvingen

Informatie telefonisch te bekomen. Inschrijvingen per e-mail of online uiterlijk maandag 11 oktober 2010.

## Dienst Vorming,

t.a.v. Diane Loosen, T 03 240 62 73, [vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be), [www.apbsport.be](http://www.apbsport.be)



PROVINCIE  
ANTWERPEN

Autonom Provinciebedrijf Sport (APB Sport)  
Boomgaardstraat 22 b1 | 2600 Antwerpen  
[vorming@apbsport.provant.be](mailto:vorming@apbsport.provant.be) | [www.apbsport.be](http://www.apbsport.be)