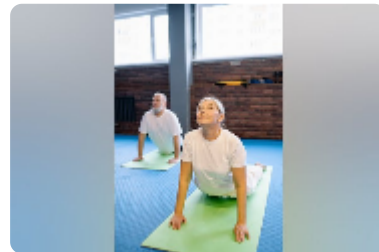


Actief bewegen voor 60+ers

Mens en Welzijn Voorst



Donderdag 15 januari 2026 van 10:00 tot 11:00 uur

Over 6 weken



Kerkstraat 18

Wilp, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 19 februari 2026

LET OP: DEZE ACTIVITEIT LIGT EVEN STIL VAN 24 JULI T/M 31 AUGUSTUS 2025 VANWEGE VAKANTIES. OP 4 SEPTEMBER BEGINNEN ZE WEER!

Iedere donderdag wordt er een uur 'actief bewogen' onder begeleiding van een ervaren lesgeefster.

Er worden oefeningen aangereikt die u op eigen tempo en niveau kunt uitvoeren. U dient nog wel goed ter been te zijn, want het is zeker geen stoelgroep. Het bewegen is voor mannen en vrouwen die graag hun spieren in conditie willen houden om zo lang mogelijk actief te kunnen zijn.

Elke donderdag morgen om 10.00 uur start de groep. In de gymzaal aan de Kerkstraat te Wilp (naast het dorpshuis). De activiteit is aardig populair, maar er kunnen altijd wel mensen bij. Kom gerust eens kijken en/of meedoen! De kosten bedragen € 15,- per maand.

Hopelijk tot snel!

