Rust Roest…

Bewegen goed is voor lichaam en geest, maar hoe zorgt u voor voldoende beweging?

Tijdens deze gratis beweegochtend leert u dit eenvoudig toe te passen in uw dagelijkse activiteiten.

**Wanneer:** maandag 3 april

**Waar :** Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79

**Programma:**

**10.30** Bewegen onder leiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten Josine Wiegant & Onno van Schaik

**11.30** Bewegingsquiz

**12.30** Lunch in het Wijkeethuis Oost

Deelname en lunch zijn gratis.

Van tevoren aanmelden is niet nodig. Vol=vol.

Meer informatie of vragen? Neem contact op met Emilie van den Berg 06-55881018

Deze dag wordt georganiseerd in samenwerking met:





