

SOEPEL ACTIEF

WAT MAG JE VERWACHTEN?

Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau.

VOOR WIE?

Alle actieve en minder actieve 55-plussers

INSCHRIJVEN

Ten laatste op 11 september
Strookje op keerzijde in de OKRA-bus of mailen naar
jan.omey@outlook.com

PRIJS?

Leden: € 45 (€ 3,75/week)
(Niet-leden: € 90)

INBEGREPEN

12 groepslessen, vragenlijst,
2 dynabands, beweegkalender,
online individuele oefeningen,
verzekering

LOCATIE?

OC Eikenhove

DATA?

22, 29
6, 13, 20, 27
10, 17, 24
1, 8, 15

september
oktober
november
december



MEER INFO: WWW.EENLEVENLANGSPORTEN.BE