

*Fito gym 50+*

Maandagnamiddag

Heracles Sportzaal

*Annie Eysermans*

- Beschrijving** Eenvoudige bewegingsvormen op de tonen van muziek. Spierversterkende oefeningen en stretchen. Iedereen werkt naar eigen kunnen.
- Doelgroep** Iedereen is welkom
- Materiaal** Sportieve kledij, dorstlesser, handdoek, sportschoenen
- Cursusgroep** Sportief
- Opmerking** Startdatum: 7 september 2020  
Frequentie: wekelijks van **14.00 u – 15.15 u**  
Inschrijven tot: blijvend open, min. 10, max. 30 cursisten.