

# SAMEN BEWEGEN

In de beweegtuin, Mierlo



Beschrijving:

Tijdens Nationale Sportweek start een beweeggroep voor senioren in Mierlo. Op dinsdag 24 september is de eerste les, waarna deze iedere week zal plaats vinden. Deze lessen zijn onder professionele leiding van de buurtsportcoaches.

Wat:

Wekelijks een ander aanbod zoals wandelen, oefeningen in de beweegtuin, spierversterkende oefeningen, sport- en spel oefeningen of valpreventie.

Wanneer:

1<sup>e</sup> les start op 24 september. Iedere dinsdag.

Tijd:

09:30 - 10:30 uur

Waar:

Beweegtuin Mierlo bij 't Hof van Bethanië (startlocatie)

Wie:

Iedereen die zich geroepen voelt (50+).

Kosten:

Gratis