

Meer bewegen voor ouderen in Hagestein

stoelgym in Hagestein voor vrouwen en mannen in de leeftijd van 65 tot 90 jaar onder goede begeleiding. De oefeningen worden hoofdzakelijk op een stoel gegeven, waarbij alle spieren de aandacht krijgen.

De gymmiddag vindt plaats in de Meester Vosschool in Hagestein iedere dinsdag van 16.30 – 17.30 uur.

Heeft u belangstelling neem dan contact op met SWV Vianen of kom een keer langs in Hagestein en doe een les mee.