



## Bewegen met Gemak

### Wat is Bewegen met Gemak

Samen heerlijk een uurtje bewegen met veel variatie in vele verschillende vormen. Balspelen, bewegen op muziek, spierversterkende oefeningen, Bootcamp en vele vormen van bewegen.

Voor ieder wat wils waar het bewegen en de gezelligheid voorop staan.

Wij kunnen het, samen met jou en jij kunt het, samen met ons!

#### **TRAININGSTIJDEN:**

##### **Maandag:**

20.30 – 21.30 uur Wethouder Balverszaal, Groenling 33 Ermelo

**Running Therapie:** in overleg 06-41580228 of 06-18603940

**Kosten: Voor 3 maanden 60,00 euro. ( 14 Januari t/m 8 april 2019)**

**Gratis Proefles, bel even onderstaand nummer.**

Voor info.

Angela van Tol 06- 41580228

Paula Benders 06-18603940

[bewegenmetgemak@gmail.com](mailto:bewegenmetgemak@gmail.com)

**Loopgroep Visie**

DE LOOPGROEP VOOR DE RECREATIEVE LOPER

