Beweeg actief met milde fitgym

Dinsdag 16 december 2025 van 13:45 tot 14:45 uur

Over 3 dagen

Woonzorgcentrum Westenhage

Voorsterweg 44-001, Zwolle

Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 24 februari 2026

Milde fitgym is een lichamelijk licht tot matig inspannende activiteit. Gymnastiekoefeningen, bewegen op muziek en het gebruik van sportmaterialen worden gecombineerd tijdens een les. De oefeningen worden aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers aan de groep. Heeft u bijvoorbeeld een stoel nodig een oefening uit te kunnen voeren dan is dat geen enkel probleem.

Na de les wordt er gezamenlijk koffie of thee gedronken.

Ervaring om mee te kunnen doen is niet vereist. U draagt tijdens de lessen makkelijk zittende kleding voor binnen.

Voor meer informatie, deelname aan een proefles en/of aanmelden kunt u bellen met WijZ Welzijn: 088 4780610.

Kosten per seizoen: van sept.-december (15x): €70,50 en van januari-juni (20x): €94,- . Dat is €4,70 per les.

Ga voor meer informatie naar
stinskracht.nl/agenda

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001

Beweeg actief met milde f...
16-12-2025 / 13:45 - 14:45
Voorsterweg 44-001