Beweeg mee: ontdek de wereld van Latin dans!

WIJZ Welzijn

Donderdag 25 december 2025 van 15:00 tot 16:00 uur

Over 3 weken

WijZ locatie Cultuurhuis Stadshagen

Werkerlaan, Zwolle, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 26 februari 2026

In samenwerking met dansschool Se Baile Salsa worden er iedere donderdag een Latin dansles verzorgd in het Cultuurhuis.

Deze lessen zijn speciaal ingericht voor senioren. Tijdens de lessen wordt er gevarieerd tussen diverse dansstijlen zoals salsa, bachata, kizomba maar bijvoorbeeld ook Afro Dance en Hip-Hop.

U traint met dansen uw spieren en houdt ze soepel. Daardoor wordt u minder snel stijf en heeft u minder kans op gewrichtspijn. Dansen houdt ook uw botten sterk, omdat die tijdens het dansen uw gewicht dragen. Senioren die regelmatig dansen, hebben daardoor bijvoorbeeld minder last van botontkalking.

Voor meer informatie en/of aanmelden voor een gratis proefles kunt u bellen naar WijZ Welzijn: 088 4780610.

Kosten: van september-december €89,50 (15X) en van januari-juni €119,- (20X).

Ga voor meer informatie naar
stinskracht.nl/agenda

Beweeg mee: ontdek de wer...
25-12-2025 / 15:00 - 16:00
WijZ locatie Cultuurhuis...