

Feel Good

activiteitenprogramma
september 2021

Vrouwen in beweging

Ladies unite! Deze groep is speciaal voor vrouwen. Haal alles uit jezelf en maak kennis met verschillende sporten, gezonde voeding en daarbij de juiste keuzes maken.

Zumba

Woensdag 15 september 20:00 uur

Locatie: Lady's Gym Kralingen,
Robert Baeldestraat 62A

Voeding

Dinsdag 21 september 19:30 uur

Locatie: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding,
Isaac Hubertstraat 153

Boksen

Dinsdag 28 september 19:30 uur

Locatie: Huis van de Wijk De Nieuwe Branding,
Isaac Hubertstraat 153

Fit 55+

Donderdagmiddagen 13:00 uur
De Nieuwe Branding,
Isaac Huberstraat 153

Bewegen is voor iedereen belangrijk, ook al is dat op uw eigen tempo. En welke voeding is eigenlijk passend als je bepaalde voedingsstoffen niet mag of juist extra moet binnen krijgen?

Voeding

16 september

Walk en talk

23 september

Let op: vergamelen Huis van de Wijk Berkelplein,
Ommoordsestraat 12

In beweging

30 september

Bewust Leven

Vrijdagmiddagen 13:00 uur
Huis van de Wijk Vredenoordplein,
Vredenoordplein 43

Bent u bezig met bewust leven en aandacht en focus aanbrengen? Dan is dit programma iets voor u! Het wordt gecombineerd met aandacht voor gezonde voeding.

Voeding

17 september

Mindful leven

24 september

Yoga en bewustwording

1 oktober

Wilt u zich aanmelden of meer informatie over deze programma's? Dat kan via 06-18346346 of jhamoen@dock.nl. Deelname is gratis. De lessen duren maximaal twee uur.

