Powerwalken in Herpen, samen in beweging

Wat we doen? Onder leiding van een leefstijlcoach lopen in een stevig tempo (zonder stokken) met een actieve houding waarbij je alle spieren gebruikt. Tussendoor worden spierversterkende oefeningen gedaan. Deze combinatie zorgt ervoor dat je een betere conditie krijgt en sterker wordt.

Wanneer: elke maandagavond 19.30 -20.30
Start: voor de ingang van ‘t Slotje
Kosten: 10 lessen € 50,00 voor leden, niet leden € 60,00
Opgeven: thema@zorgcooperatieherpen.nl

Een aanrader voor lichaam, hoofd en hart! Loop gewoon een keer vrijblijvend mee!