

Ouderingym

Samen bewegen is gezond
maar vooral ook heel gezellig!

U doet toch ook mee?

KOM
EEN KEER
GRATIS
MEEDOEN!



Informatie Ouderengym

Ouderengym is er speciaal voor u! Tijdens de Ouderengym bewegen we samen en doen we allerlei sport- en spel oefeningen. Na de les voelt u zich fitter en heeft u meer energie! En niet te vergeten: het is heel gezellig! Voor deelname aan de beweeglessen dient u zelfstandig te kunnen bewegen en staan. Kom een keer meedoen met een gratis proefles!



Kosten

Voor Ouderengym werken we met een strippenkaart. Deze kost €20 en hiermee kunt u 8 keer komen gymmen (€2,50 per les).

Gratis proefles

Voordat u besluit een strippenkaart aan te schaffen kunt u een keer gratis meedoen. Kies hieronder uw lesdag en locatie voor een gratis proefles. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden. Na de proefles beslist u of u vaker wilt meedoen. De docent regelt dan direct met u de inschrijving.

Tijden en locaties

MAANDAG

Tijd en locatie:

- 10:30-11:30: Stichting Duivenvoorde, Duivenvoorde 262, Leidschendam

DINSDAG

Tijd en locatie:

- 10:30-11:30: WZH Schoorwijk, Zaagmolenstraat 96, Leidschendam

VRIJDAG

Tijden en locatie:

- 13:30-14:30: Wijkvereniging Essesteijn, Elzendreef 10, Voorburg
- 13:30-14:30: WZH Prinsenhof, Gravin Juliana van Stolberglaan 1, Leidschendam

Meer informatie

Voor vragen over inschrijven en betalen:

Gymnastiekvereniging Gymnova

e-mail: ouderengym@gymnovagym.nl

telefoon: 070 - 3 200 890 / 06 -15 623 937

Voor algemene vragen over de gymlessen:

Joyce van der Sloot, combinatiefunctionaris ouderen

e-mail: joyce.vandersloot@senw-lv.nl

telefoon: 06 - 34 880 026 / 070 - 7 630 606