



UITNODIGING GRATIS SESSIE OCHTENDGYMNASTIEK

Naast ergonomisch zitten, slapen en werken hechten we bij Sit & Sleep ook veel belang aan gezond en voldoende bewegen. Daarom organiseren we een gratis 'bewegingsessie' voor iedereen.

Na het Nordic Walking succes van vorig jaar, organiseren we deze keer een sessie ochtendgymnastiek, gegeven door gediplomeerd lesgeefster Lieve Govaerts van De Beweegreden Tienen.

Wanneer?

Zaterdag 12 oktober 2019 van 11.00u tot 12.30u

Waar?

Sit & Sleep Leuven

Tervuursevest 30

3000 Leuven

Inschrijven? (maximum 30 deelnemers)

Inschrijven via telefoon of via mail:

016/29 45 63 leuven@sit-and-sleep.be



Verloop?

11.00u ontvangst in de winkel met een kopje koffie. Nadien wandelen we naar het universitair sportcentrum (+/- 1km) waar de ochtendgymnastiek zal plaatsvinden. De oefeningen zijn aanpasbaar aan ieders kunnen en zijn tevens geschikt voor mensen met rugpijn en mensen op leeftijd. De ervaren lesgeefster zorgt ervoor dat iedereen veilig kan sporten.

Gelieve sportieve of makkelijke kledij aan te doen.

Meer info?

www.debeweegredentienen.be

Telefonisch op 016/29 45 63 (Sit & Sleep Leuven)

Hopelijk tot dan!