

Tournée AînéSport

Bougeons ensemble pour garder la forme !

VENEZ VOUS INITIER GRATUITEMENT LE VENDREDI 16 JUIN 2017



Programme de la journée :

9h :	Accueil
9h15-10h :	Yoga
10h15-11h :	Pilates - gymnastique douce
11h15-12h :	Yoga - Sport'nat* - gymnastique douce
12h15-13h :	Pause de midi
13h15-14h :	Yoga - pétanque
14h15-15h :	Indiaka** - zumba- danse
15h15-16h :	Tai chi taoïste - tennis - escrime

* Sport'nat : gymnastique en plein air où le corps est sollicité entre autres à l'aide de petit matériel (cordes, bûchettes, etc.)

** Indiaka : sport d'équipe proche du volley pratiqué avec un volant plus léger qu'une balle



Infos et inscriptions : 02/773.05.65 - ckrings@woluwe1150.irisnet.be

Inscription gratuite (inscription préalable souhaitée)

Tenue sportive adaptée - Petite restauration sur place

En collaboration avec : Enéosport/Wolu Seniors Event, Ornella Flavio, Claudine Berbon, l'ASBL Tara Yoga, l'A.S.B.L SourisDanse, l'Espace Vitalité, SportNat Bruxelles, le Cercle d'Escrime Européen de Bruxelles, la Société de Tai Chi Taoïste de Belgique et les Eglantiers.

Une action du Collège des Bourgmestre et Echevins, à l'initiative de Christophe De Beukelaer, Echevin des Aînés



Sportcity

Avenue Salomé, 2 - 1150 Woluwe-Saint-Pierre

