

# Seniorengym

Sportief bewegen op aangepaste muziek in een ontspannen sfeer afhankelijk van uw eigen kunnen.

Gevarieerde lessen waarbij er gewerkt wordt aan reactievermogen, evenwicht, conditie, coördinatie, kracht, lenigheid,...

De lessen vinden plaats in de polyvalente zaal van de gemeentelijke sporthal.

Telkens op dinsdag van 13 tot 14 uur (groep 1) en van 14 tot 15 uur (groep 2)

Voor dames en heren vanaf 50 jaar.

[Procedure](#)

[Bedrag](#)

## Procedure

De data vindt u in de [activiteitenkalender](#). (typ in de zoekvenster van de Uitdatabank 'seniorengym')

Vooraf inschrijven via <https://webshopaartselaar.recreatex.be>

## Bedrag

- 18 euro voor de hele reeks, vooraf te betalen via overschrijving.
- 2,50 euro per les, cash te betalen voor aanvang van de activiteit.