

ZIT NIET STIL TIJDENS DE ZOMERMAANDEN

ZOMERAANBOD 50+

BLIJF FIT MET SPEELSE BOKS, PILATES, QIGONG,
SPORTSTAPELEN, TAI CHI, YOGA EN WANDELEN

sport

brussel



WAT	JULI	AUGUSTUS
SPEELSE BOKS	din 3, 10, 17, 24 en 31/7 15u tot 16u	din 7, 14, 21 en 28/8 15u tot 16u
PILATES	don 5, 12, 19 en 26/7 10u tot 11u	/
QIGONG	don 5, 19 en 26/7 11u tot 12u	/
SPORTSTAPELEN*	din 24 en 31/7 10u tot 11u	din 7/8 10u tot 11u
TAI CHI	din 24 en 31/7 11u tot 12u	din 7/8 11u tot 12u
YOGA	/	don 16, 23 en 30/8 13u30 tot 14u30
ZOMERWANDELINGEN BOP Telkens van 14u tot 17u Een detailfolder vind je bij BOP	GR-wandelingen: vrij 6 en 20/7 Wijkwandelingen: vrij 13 en 27/7	GR-wandelingen: vrij 3 en 17/8 Wijkwandelingen: vrij 10 en 24/8

***Sportstapelen:** een reeks bekertjes in een bepaalde formatie gezet krijgen is moeilijker dan je denkt. Een uitdagende manier om hoofd en handen te laten samenwerken.

Locatie: BOP, Zaterdagplein 6 te 1000 Brussel

Prijs: 3 euro per les/wandeling (cash) of een stempel op de sportkaart 50+ (30 euro voor 10 beurten) – aan de balie van het BOP

VGC-sportdienst

02 563 05 14

sportdienst@vgc.be

WWW.SPORTINBRUSSEL.BE

 sportinbrussel

**Brussels
Ouderenplatform**

02 210 04 60

info@bop.brussels

WWW.BOP.BRUSSELS

 BOP.brussels