

W A B O

Plus

Seniorenwerking
GC WABO
Delleurlaan 39-43
1170 Watermaal-Bosvoorde

Programma voorjaar 2009





Turnen 55-plus

Turnen, ideaal voor een prima conditie! Eenvoudige, aangepaste oefeningen houden je lichaam soepel en gezond. Goed voor je uithouding, je hart en longen en je evenwicht.

Maandag van 10 tot 11 uur,
10-beurtenkaart : € 15

Tai Chi,

Via de Tai chi technieken leer je rustig e ademen en zacht te bewegen. Ideaal voor je coördinatie, spierkracht en evenwicht.

Donderdag van 10 tot 11 uur,
5-beurtenkaart : € 50

Crea-namiddag

op dinsdag van 14 tot 16.30 uur.

- 21 april : lente-ideetjes
- 19 mei : vrolijke bloemen
- 16 juni : de zomer in zicht

Gezellige momenten waar je verschillende technieken leert. Je krijgt hulp en het nodige materiaal.

6 euro per keer.



Vertellen en kokkerellen

We combineren literatuur en lekkere hapjes. Er wordt verteld en geproefd.

In samenwerking met de Bibliotheek Rozenberg.

Donderdag 7 mei 2009 om 15 uur.



Whistwedstrijd

Op donderdag 23 april, 14 mei, 9 juli, 20 augustus, 19 september, 15 oktober en 19 november om 14 uur tot 17 uur.



Seizoensafsluiter

We sluiten het eerste seizoen van de “Wabo Plus” werking feestelijk af met een gezellig zomeretentje.

Met een aperitiefje in de tuin, een lekkere maaltijd en dessertje en leuke animatie. Noteer de datum nu al in je agenda!

Donderdag 18 juni 2009 om 12 uur
in het GC Wabo.

