

## **Senior@SPORTS**

### **Dinsdag Seniorengym**

Tal van oefeningen (lenigmakende, spierversterkende, ...) voor het ganse lichaam. Alle oefeningen zijn aangepast aan uw mogelijkheden

**Dinsdag 9u30 - 10u30:**

Dansstudio Ooigem, G. Gezellestraat 55A

Periode: januari - juni ( geen les tijdens de schoolvakanties)

Kostprijs: € 7,50 (15-beurtenkaart)

Info: sportdienst Wielsbeke: 056/67.32.50

### **Woensdag seniorenzwemmen**

Na 15 minuten vrij baantjes zwemmen volgt een half uur aquagym onder begeleiding. Er wordt afgesloten met opnieuw 15 minuten vrij baantjes zwemmen. Dit alles op sfeervolle muziek

**Dinsdag 15u15 - 16u15:**

Zwembad, Hernieuwenstraat 14

Periode: januari - juni ( geen les tijdens de schoolvakanties)

Kostprijs: € 7,50 (15-beurtenkaart)

Info: sportdienst Wielsbeke: 056/67.32.50