

**Bewegen op muziek voor maar € 19,50 per maand!**  
**"Met plezier aan je lichaam en conditie werken met muziek"**

Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan:

- Conditie
- Soepel maken en houden van spieren en gewrichten
- Krachtoefeningen
- Houding

Er wordt tevens aandacht besteed aan de wendbaarheid, stabiliteit en motoriek m.b.t. vallen, tillen, lopen e.d.

In de lessen wordt gebruik gemaakt van lichte gewichtjes, springtouwjes en matjes voor de grondoefeningen.

Dans en Zumba komen ook aan de orde.

Kortom: In een gezellige sfeer gaan we ontdekken hoe we met ons lichaam omgaan en hoe we hier veel plezier aan kunnen beleven.

Locatie en Tijden:

Dinsdag; Locatie Therapeutisch Centrum Oost, 3e verdieping  
van 18.00 – 19.00 uur (60+)  
19.00 – 20.00 uur

Aanmelden voor de dinsdagactiviteit:

Marleen Storm

m.storm2@chello.nl

Mobiel: 06 51161736 (graag bericht achterlaten bij afwezigheid)

Donderdag; Locatie Wijkcentrum 't Nieuwelant, begane grond  
van 09.30 – 10.30 uur  
10.30 – 11.30 uur (60+)

Aanmelden voor de donderdagactiviteit:

Wijkcentrum 't Nieuwelant

Rotterdamseweg 176

3135 PX Vlaardingen

T. 010-4349978 (graag bericht achterlaten bij afwezigheid)

E. nieuwelant@online.nl

W. [www.wijkcentrumhetnieuwelant.nl](http://www.wijkcentrumhetnieuwelant.nl)

Start: vanaf februari

Kosten: € 19,50 per maand

Marleen Storm (dansdocente, sportmasseur, sportverzorger en massagetherapeut in opleiding)

