

OVERZICHT NIEUWE CLUBS DIE STARTEN IN JANUARI 2010 (alleen bij voldoende aanmeldingen) Aanmelden bij de receptie

Start Maandag 11 januari 2010

10.45-12.00 uur

DE WANDELCLUB o.l.v. fysiotherapie Kessler.

Er wordt gelopen in een **pittig tempo**.

Er wordt gestart vanuit Nieuw Vredeveld en daar keert u ook weer terug.

Kosten: Voor een 10 rittenkaart die 4 maanden geldig is , betaalt u €42,- (inclusief koffie) Wilt u per keer betalen dan is het €5,-

Start Dinsdag 19 januari 2010

TAI CHI o.l.v. een gediplomeerde docente

16.00-17.00 uur

Ontdek rust in bewegen.

Doordat bij Tai Chi rustig en met aandacht bewogen wordt, is het ook geschikt voor mensen van hoge leeftijd en voor mensen met beperkingen.

Kosten: €5,- per keer, te betalen per maand.

Inclusief koffie /thee.

Start Donderdag 14 januari 2010

10.00-11.00 uur

NORDIC WALKEN

o.l.v. een gediplomeerde docente

kosten €42,- (inclusief koffie + stokken)

Het betreft een serie van 6 lessen. Vertrek en terugkomst bij Nieuw Vredeveld.

Start Donderdag 14 januari 2010

14.00-15.30 uur

VALPREVENTIE

door een opgeleide docent

Kosten €25,- voor 4 lessen, in één keer te betalen

+ €6,- voor het bijbehorende boek

SAMEN WANDELEN? JA GEZELLIG!

VRIJDAGS OM 15.00 uur

KOFFIE / WANDELGROEP

Houdt u van wandelen in **een rustig tempo**, met oog voor de omgeving en samen met andere wandelliefhebbers ?

Na een gezamenlijk kopje koffie/thee in de zaal gaat u onder begeleiding een korte wandeling maken door de omgeving van Nieuw Vredeveld.

Voorwaarde is wel dat u goed ter been bent, eventueel met rollator of stok.

Kosten per keer €1,50 (inclusief koffie/thee)

start Zaterdag 16 januari 2010 VITAAL OUDER WORDEN

10.30-12.00 uur

Dit is een holistische training door

Nicoline van den Noord van Instituut Noweeni

kosten per 5 lessen €105,- op de eerste les te betalen