

Dag fijne vakantie.

Die vakantie was heerlijk. Lekker het hoofdje leeggemaakt, mooie dingen gezien, fijne dingen gedaan, heerlijk gegeten en gedronken en nu.....

Gaan we we weer bewegen!

Na deze heerlijke vakantie is het weer tijd om aandacht voor ons lijf te besteden en weer aan een goede conditie te gaan werken zodat we weer fit en gezond het normale leven kunnen aanvangen.

Wil je je ook gezond en fit voelen en zoek je een manier om te bewegen maar heb je geen zin om je in een sportschool tussen de gewichtheffers te begeven, maar gewoon met gelijkgestemden en wellicht mensen die je kent op een verantwoorde manier aan je gezondheid te werken. Dan ben je bij Gerita in Ledeacker of in Sambeek helemaal aan het juiste adres.

Ik nodig je uit om eens lekker mee te doen. De proefles kost natuurlijk niets.

Adres: Dorpstraat 33 5846 AB Ledeacker en
Torenstraat 52, 5836 AN Sambeek
Sambeek zijn op op Maandagochtend van 10.00 tot 11.00u en Woensdagochtend van 09.00 tot 10.00u aanwezig.
Ledeacker: Aanvang lessen dinsdag ochtend van half 11 tot half 12.
donderdag ochtend 2 lessen t. w. Van 9 tot 10 uur
Donderdag avond van half 7 tot half 8.

Contact: geritatops@hotmail.com of 0612237776

