



PROGRAMMA BSV VOLWASSENEN



MET INGANG VAN 3 JANUARI 2022

Maandag:

- 13.00 – 14.30 Wandelen op afspraak met wandelcoach Paula
13.30 – 14.30 Gezondheidsspreekuur en beweegadvies op afspraak met Martin

Donderdag:

- 10.30 – 11.30 Wandelen op afspraak met wandelcoach Martin
13.30 – 14.30 Gezondheidsspreekuur en beweegadvies op afspraak met Martin

Elke dag tot het einde van de lockdown:

- Persoonlijk beweegschema met oefeningen voor thuis.
- Sportlessen (fit voor thuis, yoga, pilates) op De Mussen YouTube. Kijk en abonneer op ons [YouTube kanaal](#).

MET INGANG VAN 10 JANUARI 2022

Maandag:

- 10.15 – 10.45 Online live les Fit voor thuis met Martin
13.00 – 14.30 Wandelen op afspraak met wandelcoach Paula
13.30 – 14.30 Gezondheidsspreekuur en beweegadvies op afspraak met Martin

Dinsdag:

- 11.15 – 12.15 Online live les Yoga met Shira

Donderdag:

- 10.30 – 11.30 Wandelen op afspraak met wandelcoach Martin
10.00 – 11.00 Online live les Yoga/Pilates met Yacintha
13.30 – 14.30 Gezondheidsspreekuur en beweegadvies op afspraak met Martin

GEEF JE OP EN DOE MEE!

Neem contact op met Buursportcoach Martin (martin.breas@demussen.nl of 0630010426) om een afspraak te maken voor het wandelen, de online live lessen, een beweegadvies en/of een persoonlijk beweegschema.

Hou onze Socials in de gaten voor meer informatie:

FaceBook: www.facebook.com/Demussen

Instagram: www.instagram.com/Demussen

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCnM4mf843r3lmHberMXiimw>

De Mussen
Hoefkade 602
2526 CM Den Haag
070 38 88 700

