



Baarsjes SeniorenFit

Stoelyoga 65+ in



Bent u 65+ en woont u zelfstandig in Amsterdam De Baarsjes? Wilt u graag bewegen ondanks fysieke klachten én heeft u zin in leuke contacten?

Kom vanaf dinsdag 5 september naar de laagdrempelige stoelyoga van Jenissi de Lange.

Data: elke dinsdag (behalve 3 oktober geen les!)

Tijd: 11:00-12:00

Waar: Buurtkamer Corantijn, Corantijnstraat 25,
1058 DB Amsterdam

Docenten: Jenissi de Lange en Corrine Kramer

De oefeningen zijn zacht, rustig, eenvoudig, goed voor de gezondheid en gezellig om samen te doen!

Deelname is gratis. Graag u vooraf aanmelden.

Aanmelden, of meer weten? Bel 06-81138417 of mail:

baarsjes@familysupporters.nl.

De gratis lessen zijn onderdeel van project "Baarsjes SeniorenFit" van Familysupporters. Dit programma biedt ook gratis gezondheidsconsults door een ouderenarts en beweegadvies.

Dit project wordt mogelijk gemaakt door steun van FNO, Stadsdeel West, Cordaan en diverse actieve senioren en buurtkamers in De Baarsjes.