

# STOELGYMNASTIEK

Het van belang om in beweging te blijven op een manier die bij u past. Als balans en coördinatie van het lichaam ‘gewone’ ouderengym verhinderen, is



stoelgymnastiek een goed alternatief. Ook dit bevordert de beweeglijkheid van de gewrichten, geeft verlichting van de pijn en voorkomt dat spierkracht en conditie achteruit gaan.

**STOELGYMNASTIEK IEDERE VRIJDAG:**

10.00-10.45 uur voor dames en heren.

Kosten: E. 5,00 per les. **Gratis proefles.**

Opgeven: Wijkcentrum Dirk Prins, A.G. Verbeekstraat 35, Zaandam. Tel. 0623213238 of [info@dirkprins.nl](mailto:info@dirkprins.nl).