WEVELGEM
SPREEKT JE AAN

HOE TRAINEN VOOR DE BESTE VORM OP ELKE LEEFTIJD

LEZING SONJA KIMPEN

12 MEI 19 UUR €5

HOE TRAINEN VOOR DE BESTE VORM OP ELKE LEEFTIJD

Fit zijn hangt niet af van je leeftijd, maar van je levensstijl.
Tenzij je een topsporter bent heeft niemand onbeperkt tijd om te trainen.

Daarom is slim trainen én bewegen een noodzaak als je fit én in shape door het leven wil gaan. Bewegen en trainen zonder inzicht is verloren tijd. Als je niet weet met wat je bezig bent blijven resultaten achter en verlies je of de moed, of je tijd of je centjes

In deze sessie legt Sonja uit hoe je het meeste resultaat haalt om:

- Vet te verbranden en lang na te 'verbranden'.
- Je spieren stevig te houden
- Je hormonenbalans te boosten
- Je humeur te bevorderen
- Rug en nekklachten te voorkomen

PRAKTISCH

12 mei | 19 uur | LDC Elckerlyc, Elckerlycplein 1, 8560 Wevelgem | 5 euro

INSCHRIJVEN

Inschrijven via:

- LDC Elckerlyc: 056 43 55 10 | ldc.elckerlyc@wevelgem.be
- LDC Het Knooppunt: 056 43 20 80 | hetknooppunt@wevelgem.be
- LDC Martha: 0470 93 67 67 | ldc.martha@wevelgem.be

WEVELGEM SPREEKT JE AAN

ELCKERLYC LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Martha LOKAAL DIENSTENCENTRUM MOORSELE

HETKNOOPPUNT lokaal dienstencentrum

logo LL GEZONDHEID TROEF

OP JOUW GEZONDHEID WEVELGEM