

SPORT OVERDAG

VOOR VOLWASSENEN (18+)

Dinsdag en donderdag — 10u tot 11u

Info? Sportdienst Ranst
03/475 19 66
sportdienst@ranst.be
www.sportinranst.be

Voor alle volwassenen die willen bewegen en zich een uurtje sportief willen ontspannen. Iedereen kan op zijn/haar eigen tempo meedoen. Zowel voor mannen als vrouwen. Iedereen is welkom!

- Op dinsdag **bewegen op muziek**

Een leuk uurtje waarbij we werken aan onze conditie; we doen spierversterkende oefeningen, lenigheidsoefeningen; kortom we werken aan ons lichaam en onze conditie op een aangename manier.

- Op donderdag **omnisport**

Verschillende sporten staan op het programma o.a. badminton, netbal, basketbal, speedminton, ...



Data— telkens van 10u—11u (niet tijdens schoolvakanties en op 20/3 en 22/3)

Dinsdag: 10/1 – 17/1— 24/1—31/1—7/2—14/2—28/2—6/3—13/3—27/3

Donderdag: 12/1—19/1—26/1—2/2—9/2—16/2—1/3—8/3—15/3—29/3

Prijs: € 2 per beurt, € 13 voor een 10-beurtenkaart (geldig voor beide activiteiten).
Op voorhand inschrijven is niet nodig!

Plaats: sporthal 'Het Loo', Antwerpsesteenweg 59, 2520 Broechem.