



Samen op stap naar meer beweging

De wandelreeks is volzet!

Wil je op een rustige én leuke manier werken aan je evenwicht, conditie, kracht en mobiliteit? Neem deel aan de gratis wandelreeks voor senioren. Tijdens dit programma wandelen we iedere week samen op een rustig tempo. We combineren de wandeling met eenvoudige oefeningen onderweg. Stap voor stap bouwen we de afstand op, zodat je conditie en beweeglijkheid vanzelf verbeteren.

Wie kan deelnemen?

Thuiswonende 65-plussers die zelfstandig of met wandelstok wandelen.

Wat mag je verwachten?

- Bewegen op je eigen niveau
- Een ontspannen en gezellige sfeer
- Onder begeleiding
- Buiten in de frisse lucht

Praktisch

Waar? Vertrek aan het Sociaal Huis, Burchtstraat 46, 9400 Ninove.

Wanneer? Telkens van 10 tot 11 uur.

- Vrijdag 5 september
- Vrijdag 12 september
- Vrijdag 19 september
- Vrijdag 26 september
- Vrijdag 3 oktober
- Vrijdag 10 oktober
- Vrijdag 17 oktober
- Vrijdag 24 oktober

Interesse? Schrijf je in voor de volledige wandelreeks via 054 50 50 50 of senioren@ninove.be

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten.](#)

Contact

- **Team senioren**

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T [054 50 50 50](tel:054505050)
- o senioren@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 16:00 (na afspraak)

Morgen open van 08:30 tot 16:00 (na afspraak)

[Alle informatie](#)