

September, een nieuw schooljaar, een nieuw begin, ook voor onze FERM-werking.
Het voelt wat onwennig, het is zolang geleden en we moeten werken volgens het 'protocol'.
Maar FERMe vrouwen laten zich niet afschrikken, wij kunnen dat!



Ferm

Ferm Zwijndrecht Wandelen

gezellig
sportief
eropuit

Data

3 september
10 september
17 september

Samenkomst aan de sporthal
grote inkom (aan fietsrek).
telkens om 19.00u

Trek stevige stapschoenen aan

We wandelen in de buurt niet te lang, al bewegend
bijpraten.

Het gebeurt helemaal coronaproof, breng daarom
zeker een mondkapje mee.

Info: Lieve Smet 03 252 65 44 jan-lieve@skynet.be

Wandelen in en rond Zwijndrecht

*Ma 14/9 start **lijndansen** van 13.30u tot 15.30u in sporthal Den Draver (schutterszaal)

*Ma 21/9 voordracht **Gewrichten in de kijker**. Lesgever Bert Jansens

Om 13.30u in het Kunstenhuis (vroegere OCMW gebouw)
Dorp Oost 45 Zaal L (bovenste verdieping) het gebouw is voorzien van een lift.

Inschrijven bij Lutgarde, maeslutgarde@hotmail.com of inschrijvingsstrookje in haar bus,
Dorp West106 A.

Max 25 personen Prijs : €5 voor leden / € 2,5 Z pas / € 7,5 niet leden



Kom te weten wat gewrichten voor je lichaam betekenen en hoe je ze soepel en gezond houdt.
Bijna 400 gewrichten telt ons lichaam, waarvan sommige elke dag sterk belast worden. Ontdek
tijdens deze sessie tips & tricks om je botten gezond te houden en reuma, artrose en artritis af te
weren.

Met de steun van



Bij iedere activiteit verplicht een mondkapje te dragen, zeker bij het binnenkomen.

Inschrijvingsstrook Gewrichten in de kijker

Naam.....tel:.....