

Zit met Pit!

Groepslessen (vanaf 3e lj) voor een goede zithouding EN gezond gedrag rond computer- en tabletgebruik



"Specialisten waarschuwen voor de tabletnek"

Kinderen tussen 5 en 17 jaar hebben minimaal 1u beweging per dag nodig, aangevuld met 3 maal per week bot- en spierversterkende oefeningen.

6 lessen, telkens op woensdag, vanaf 06/02/2019

Meer info:

Spectrum of Kinezi

Burgemeester Bertenplein 25

www.spectrumopperinge.be of www.kinezi.be