Geniet van Bewegen op Muziek voor iedereen van ongeveer 65+

BeweegBest65plus

Dinsdag 30 december 2025 van 10:30 tot 11:45 uur

Over 4 weken

Grand Café De Bank

Raadhuisplein, Best, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 6 januari 2026

Preventief werken aan balans, coördinatie en conditie. Afwisselend zittend op een stoel, staan achter een stoel en, voor wie durft, vrij bewegend rondom de stoel. Ideaal voor iedereen die reguliere sporten te zwaar vindt worden. Omdat het bewegen gebeurt op diverse muziekstijlen werk je ongemerkt aan je conditie, balans en coördinatie.

Momenteel bestaat de groep uit een aantal gezellige dames. Maar ook heren zijn van harte welkom.

Het sociale aspect vinden we ook erg belangrijk. Daarom is er na de les van 11:15-12:45 nog tijd voor een praatje onder het genot van gratis koffie/thee met wat lekkers.

Meer informatie is te vinden op beweegbest65plus.nl of kom langs voor een gratis proefles. Wij gaan tijdens de vakanties gewoon door met de lessen.

Ga voor meer informatie naar
pleinbest.nl/agenda

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank

Geniet van Bewegen op Muz... 30-12-2025 / 10:30 - 11:45 Grand Café De Bank