

Dienst Communicatie

telefoon
051 26 24 70

e-mail
communicatie@roeselare.be

Persbericht

LIJNDANS EN CORE VOOR 50-PLUSSERS

Stad Roeselare organiseert lijndans en core voor 50-plussers: 10 weken lang een uurtje sportelen in groep is goed voor lichaam en geest.

Lijndans

Lijndans komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika maar is tegenwoordig erg populair in Vlaanderen. Dansen in een groep, genieten van de muziek en lekker in beweging zijn. Danservaring is niet noodzakelijk en een danspartner ook niet. Op een prettige manier actief bezig zijn, fit blijven, en tegelijk jezelf ontspannen. Individueel en toch samen. En iedere 50-plusser kan deelnemen.

De lijndansinitiatie vindt iedere woensdagvoormiddag vanaf 26 september tot en met 5 december plaats in de repetitieruimte van TRAX, Beversesteenweg 67B in Roeselare. Deelnemen kost 30 euro of 15 euro voor houders van een vrijetijdspas. Info en inschrijven in het Vrijetijdspunt, Polenplein 15 via 051 26 24 00 of vrijetijd@roeselare.be.

Core

Tijdens een core training versterk je je rug-buik-heup en schouderspieren. Stevige spieren zorgen ervoor dat je dagelijks beter functioneert en kunt bewegen en sporten met minder kans op blessures.

De core training vindt iedere maandagnamiddag vanaf 15 januari tot en met 26 maart plaats in het Sportstadion, Spanjestraat 181 in Roeselare. Deelnemen kost 20 euro of 10 euro voor houders van een vrijetijdspas. Info en inschrijven in het Vrijetijdspunt, Polenplein 15 via 051 26 24 00 of vrijetijd@roeselare.be.