



## MBvO Zwemmen

Werken aan het lichaam en geest in het water. Verschillende bewegingsvormen zullen de revue passeren. Lekker ontspannen en stress verminderen in het lekker warme water van 31°C of gewoon baantjes zwemmen.

Maar dat niet alleen, er kan ook gekozen worden voor deelnamen aan de waterym. Hierbij wordt gewerkt aan de balans, coördinatie, uithoudingsvermogen waardoor de spieren en gewrichten soepeler zullen worden of blijven en de kracht toe zal nemen.

De oefeningen worden uitgevoerd op rustige muziek waardoor de bewegingen gecontroleerd en vloeiend blijven



### Hebt u interesse?

Woensdagochtend van 11.00 - 12.00 uur

Locatie: Zwembad de Roerdomp  
Adres: Achilleslaan 2c, 6042 JV Roermond

### Info

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane  
T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl