

Drums Alive

Ritmische muziek, een paar drumstokken en een forse zitbal. Dat zijn de ingrediënten voor Drums Alive, een vrolijke workout voor een boost van je humeur en je conditie. Op het ritme van de muziek oefen je allerlei pasjes uit en intussen trommel je met drumsticks op een zitbal. Door ritmisch te drummen op de bal, sla je letterlijk én figuurlijk de stress van je af. Je verbrandt heel wat calorieën, oefent je spieren en verbetert je coördinatie tussen ogen, armen en benen.

KVLV organiseert 3 groepslessen op 15, 22 en 29 maart om 19u30 in de O.L.Vrouwgilde, Schaapsweg Heusden-Zolder.

Inschrijven voor 5 maart bij:

Claire Bussé : fransmentens1945@gmail.com Tel: 011/43 22 27

Maria Gaethofs : [maria.ga@telenet.be?subject=Drums Alive](mailto:maria.ga@telenet.be?subject=Drums%20Alive)
Tel:011/ 42 51 63 Prijs per les = 2 € + 2 consumpties.

