

BEWEEGRROUTE

MARIALOVE

 4.286

 3 KM

**DEZE BEWEEGRROUTE IS EEN FIJNE
WANDELING MET EENVOUDIGE
BEWEGINGSOEFENINGEN ONDERWEG.
NIET ALLEEN LEUK, MAAR OOK GOED
VOOR JE LICHAAM EN GEEST!**

Vergeet niet om een leuke beweefoto te maken en te posten met [#zwevegembeweegt](https://twitter.com/zwevegembeweegt)

1. OPWARMING
2. HIELEN - TENEN
3. BOKSEN
4. SNELWANDELLEN
5. SQUATS
6. SCHOUDERS AANTIKKEN
7. LETTER SCHRIJVEN
8. HIELEN NAAR ZITVLAK
9. BANKZITTEN
10. KNIEËN HEFFEN



**TUSSEN 14 EN 17 UUR KAN JE IN DE CAFETERIA VAN HET
WOONZORGCENTRUM TERECHT VOOR EEN DRANKJE.**

WANT ELKE STAP TELT
WWW.1000OSTAPPEN.BE



 **welbi**  **zwevegem**



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



 **SPORT.
VLAANDEREN**

 **Vlaanderen
is zorg**