

Samana Aquajoggen

Onder begeleiding van een kinesitherapeut



VOOR EN DOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE
DIE GRAAG BEWEGEN



SPORT.
VLAANDEREN

samana

samen met



Samana Aquajoggen

Samana Aquajoggen is geen sportles. Wij zijn een groep van mobiele chronisch zieke mensen die samen willen bewegen (o.a. mensen met reuma, fibromyalgie, artrose, MS, parkinson, een prothese, ...)



"Ik vertelde vanmorgen aan mijn kinesiste hoe uitzonderlijk en straf ik het vond aquajogging vol te houden. Meestal haak ik in een cursus na 2, 3 keer af daar ik me niet op mijn plaats voel. En kijk hier! Ik ben er telkens weer bij als ik kan, geniet met volle teugen van de cursus, van de gedrevenheid van Lene en van de heerlijke medecursisten. Oprecht dank Griet en Liliane en alle andere deelnemers. Het gaat vaak om veel meer dan 'enkel' bewegen."

Ann C.



Wat is aquajoggen?

Bij aquajoggen draag je een aquabelt waardoor je verticaal in het water hangt. Je kan een grote groep spieren en gewrichten trainen zonder pezen en gewrichten te belasten. We gaan voor een individuele aanpak, ook jij kan meedoen! Kom het zeker eens uitproberen, je zal zien dat het geweldig deugd kan doen.

Kinesist Lene begeleidt de meerderheid van de sessies, af en toe gaan we aan de slag met oefeningen die ze ons op voorhand meegeeft.

Samana Aquajoggen - Praktisch

- Wanneer?** Elke vrijdag om 15u (behalve schoolvakanties)
- Waar?** Sportoase Leuven, in het instructiebad (iets warmer water)
Philipssite 6, 3001 Leuven
Bushalte: Parkpoort (Bus 600 of 601) - Betalende ondergrondse parking in de buurt
- Kostprijs?** Deelname is 8,5€ per sessie of 80€ voor een 10-beurtenkaart.
- Inschrijven?** Stuur een mailtje naar lilianeovaere@gmail.com of bel op 0498 59 05 31
- Meer info** www.aquajogging.be