

Samana Aquajogging

Onder begeleiding van een professionele hulpverlener



VOOR EN DOOR MENSEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE
DIE GRAAG BEWEGEN

Samana Aquajogging

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



"Intussen is het een vast ritueel geworden. Elke week vrijdag onze zwemzak klaarmaken, gedurende 1u op eigen tempo bezig zijn met de aquajogging, zeer vaak tegelijkertijd met een fijne babbel en achteraf gezellig samen iets drinken in het cafetaria. We zouden het voor geen geld meer kunnen missen. En onze conditie vaart er wel bij."

De Aquajoggers

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.

Vrijdag 20 september 2024 is er een gratis proefles voorzien. Wie zich in september aanmeldt, heeft tot eind december recht op een gratis proefles.

Samana Aquajogging - 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