# Start je week fit met stoel yoga

**Maandag 9 maart 2026 van 10:30 tot 11:30 uur**

Over 3 maanden

**Seniorenvereniging Sint Jozef - Ammerzoden**

Advocatenlaan 17, Ammerzoden

**Terugkerende activiteit**

Wekelijks op maandag tot en met 20 april 2026

Elke maandagochtend om 10:30 staan de leden van de ouderenbond weer klaar voor hun wekelijkse uitdaging.

Zachte opwarming van ledematen, strekken, aanspannen, ontspannen en bewegen. Wat ademwerk en meditatie. Maar vooral luchtigheid en speelsheid. En ja, het is ook flink werken.

Een fijne les om op en naast de stoel fit te blijven. Een heerlijk begin van de week!

Speciaal voor leden van de ouderenbond in Ammerzoden.

Wil jij ook een keer een les mee maken? Dat kan ook binnen jouw organisatie of stichting.

## Leeftijd

Senioren

## Waar

Ammerzoden

## Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

## Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
**onsmaasdriel.nl/agenda**