

## Bewegen in het water

### HYDRO-PROGRAMMA

### VANAF 2/10/2023

Heb jij zin om meer te bewegen? Bewegen in het water is ideaal voor je spieren en gewrichten. Vanaf 2/10/2023 start Transplantoux met een 'hydro-programma' speciaal gericht op getransplanteerden en mensen die op de wachtlijst staan voor een transplantatie.

Individueel of in heel kleine groepjes ga je aan de slag met een persoonlijke begeleider.

Je werkt aan kracht, evenwicht, uithouding en coördinatie in het water. Je kan ook je basis zwemstijl verbeteren.

Je bepaalt samen met je begeleider je persoonlijke doel.

Er wordt telkens in blokken van 6 weken gewerkt.



Waar? Universitair Sportcentrum Leuven.  
Deelname is gratis voor Transplantoux-Leden.  
Deze unieke kans niet missen en inschrijven?  
Stuur een mail naar [info@transplantoux.be](mailto:info@transplantoux.be) of scan de QR-code.

