

Dit is de digitale Houtvaartkoerier. De nieuwsbrief van het bestuur van Vrienden van de Houtvaart. <https://houtvaart.nl/>

[Bekijk deze email in uw browser](#)



AANVULLING KOERIER 3 september 2019

Omdat er een deel van de tekst over Sport Vrolijk was weggefallen, hierbij een aanvulling op de koerier van september.

SPORT VROLIJK

Sport Vrolijk met Bram: sportief bewegen in de maand november.

In november wil Bram Vrolijk (bij voldoende belangstelling) enkele sportlessen geven in de Haarlemmerhout.

Voor wie: Mannen en vrouwen die op een lichte manier aan verschillende vormen van bewegen willen werken.

Wat: Wandelvormen, evenwichtsoefeningen, beetje spierkracht, ontspanningsoefeningen e.d. De lessen worden afgestemd op leeftijd en niveau van de deelnemers.

Wat draag ik: Makkelijk zittende kleding. Het is buiten, houd daar rekening mee.

Door wie: Bram Vrolijk, C.I.O.S. gediplomeerd 1982, ruim bekend met verschillende vormen van sport en bewegen.

Kosten: gratis, als Vriend naar Vrienden.

Aanmelden / info: brvr@quicknet.nl



Copyright © 2019 vrienden van de houtvaart, Alle rechten voorbehouden.

U kunt hier [uw gegevens wijzigen](#) of [uitschrijven van onze mailinglijst](#).