

B.B.B. Fitheidsgymnastiek

Tijdens deze BBB-lessen (benen-billen-buik) worden hoofdzakelijk spierversterkende oefeningen gegeven voor deze drie spiergroepen.

Opgelet, wij starten de lessen een kwartiertje later!

Elke maandag van 20.15 tot 21.15 uur in 'Zaal Laagland'.

10 lessen op 04-18-25 februari, 04-18-25 maart.

10 beurtenkaart leden: 30.00 € niet leden: 40.00 €

Info Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25a - tel. 03/289.90.26

Gourmetburgers woensdag 20 februari om 19.30 u.

Hamburgers moeten zowat het meest populaire comfort food ter wereld zijn. Maar tegelijk is de hamburger het icoon geworden van de fastfood eetcultuur. Toch kan een hamburger gemaakt zijn met fijne, gezonde ingrediënten.

Het doel van deze workshop: gezonde homemade-burgers maken met knapperige groenten en zelfgemaakte sausjes. Het resultaat is een geslaagde mix tussen echte klassiekers en verrassende nieuwe burgerinterpretaties. Ook voor veggies. Eenvoudig en in een handomdraai op tafel. Ga aan de slag en ontdek welke burgerrecepten jij het lekkerst vindt.

Waar: "Ons Huis, Villerslei 128,

Prijs: leden €3,50 niet-leden €7

Inschrijven bij Frieda: Tel. 03/ 289.90.26

Nieuw naailessen: Wie wil leren hippe rokjes maken?

Zelf kleren maken is weer helemaal in. Na de sombere maanden ruilen wij de winterkleren voor vrolijke, kleurrijke rokjes. Begint het al te kriebelen?

Femina laat zich inspireren met een nieuwe cursus gebaseerd op het populaire boek "Allemaal rokjes van Madam ZsaZsa". Van 2 jaar tot maat 46, ook voor beginners.

Wanneer: op woensdagen 17, 24 april en 8 mei van 19.30 u. tot 22.00 u.

Prijs: Femma- leden €21 -niet-leden €30 per 3 lessen.

Zo vlug mogelijk inschrijven en betalen bij:

Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25 A, Tel. 03/ 289.90.26

Ontmoetingsfeest

Ons volgende ontmoetingsfeest zal doorgaan op vrijdag 22 maart.