



K.A.V. H. Familie september 2010

KAV JIJ SPRINGT ERUIT !

Bloemschikken het jaar rond

Onze nieuwe reeks bloemschikken start op woensdag 15 september. 2010

Volgende data zijn 13/10, 17/11 en 15/12.

Prijs voor 10 lessen: Leden : € 30,00 / Niet leden: € 65,00

In ' Ons Huis ' - Villerslei 128 om 19.30u.

Inschrijven en betalen bij Ingrid Helsen, Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32

B.B.B. . fitheidsgymnastiek

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

Onze lessen gaan door in 'Zaal Laagland' op maandag van 20.00 tot 21.00 uur.

(geen les tijdens de schoolvakantie).

10 beurtenkaart leden: 30.00 € niet leden: 40.00 €

Info bij Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25a –tel. 03.289.90.26

Kookdemonstratie : vers natuurlijk !

Dinsdag 21 september 2010. Seizoensgebonden en duurzaam koken.

We frissen op welke groenten in welk seizoen thuishoren en welke culinaire mogelijkheden ze in hun mars hebben . We maken verrassende combinaties, kiezen voor gedurfde smaken, ontdekken vergeten groenten en verwerken die in een aantal eenvoudige gerechten. Heb je zin om mee te koken ?

In ' Ons Huis ' - Villerslei 128 om 19.30u. op dinsdag 21 september

Prijs leden: 3.5 € Niet leden: 5 €

Verplicht in te schrijven bij Ingrid Helsen, Laaglandlei 138 - Tel: 03/ 658.16.32