Daag je buurt uit!



20X Squat

Zak door je knien. Let op! Houd tijdens de kniebuiging je buikspieren aangespannen, je rug recht, je kin omhoog, je borst naar voren en je schouders naar achteren.

Daag je buurt uit, vanuit Meer Moerdijk. Ga naar de website en print je favoriete poster uit.
Zet de buurt in beweging.

meer Moerdijk

www.meerMoerdijk.nl
info@SenW-Moerdijk.nl