



Breng jij ook iemand mee om samen met HARPA te bewegen tegen eenzaamheid in de Warmste Week?

KOM EENS MEEDOEN en kies twee workshops per sessie

www.harpa.be



Schrijf je snel GRATIS in samen met je beweegpartner! of via

harpawarmsteweek@gmail.com

- **VOOR WIE:** alle PATiënten met een HART voor bewegen die graag eens willen kennismaken met de sportclub HARPA
- **WAT:** beweegworkshops samen met een partner in de week tegen eenzaamheid (16-20 december)
- **WAAR:** sportkot (Tervuursevest 101, Leuven | parkeren kan onder de topsporthal)



- Workshop I: leer reanimeren
- Workshop II: HARPA pilates
- Workshop III: HARPA classics
- Workshop IV: Step-aerobics

Dinsdag 17/12
Uur: 14-15u
Sporthal Gebouw
De Nayer



- Workshop I: leer reanimeren
- Workshop II: HARPA classics
- Workshop III: HARPA circuit
- Workshop IV: HARPA pilates

Woensdag 18/12
Uur: 19-20u
Sporthal Gebouw
De Nayer



- Workshop I: HARPA-classics op muziek
- Workshop II: HARPA circuit
- Workshop III: HARPA BBB
- Workshop IV: HARPA kracht met elastieken

Vrijdag 20/12
Uur: 19-20u
Topsporthal

Routebeschrijving Sportcampus Arenberg

Gebouw De Nayer bevindt zich op Sportcampus Arenberg

Met het openbaar vervoer: Het station van Leuven is ongeveer 5km verwijderd van onze faculteit. De onderstaande bussen vertrekken aan het station, richting de campus:

- Bus 600 (afstappen aan 'Heverlee sportcentrum')
- Bus 2 (afstappen aan 'Naamsepoort')
- Bus 1 (afstappen aan 'Naamsepoort')

Bushalte 'Heverlee-sportcentrum' is gelegen aan de ingang van onze campus. Als u afstapt aan de bushalte 'Naamsepoort' volgt u de ringweg nog zo'n 100 meter richting 'Tervuursepoort' (links). De campus ligt aan je rechterkant, net na het stadion van OHL.

Met de wagen: Via Brussel of Luik (E40)

- Neem de snelweg E40 Brussel -Luik
- Afrit E314/Leuven (nr. 15) Blijf rechts en volg de aanduiding 'Leuven'. (Verlaat snelweg E314)
- Sla rechtsaf na de vierde verkeerslichten. Je bent nu op de 'Tervuursevest'
- Houd rechts aan en sla direct na de Carrefour supermarkt rechts in om de campus op te rijden.

Via Hasselt / Eindhoven / Aachen (E314)

- Neem de snelweg E314 Aachen – Leuven => Afrit 'Leuven' (nr. 15)
- Sla rechtsaf na de vierde verkeerslichten. Je bent nu op de 'Tervuursevest'
- Houd rechts aan en sla direct na de Carrefour supermarkt rechts in om de campus op te rijden.

Via Leuven Ring

- De campus ligt net buiten de stadsring van Leuven, tussen de 'Naamsepoort' en de 'Tervuursepoort'
- Als u vanuit richting 'Naamsepoort' komt, rijd dan door richting 'Tervuursepoort' tot het kruispunt met de Kapucijnenvoer
- Draai linksaf (onder het viaduct) en sla hier ook direct terug linksaf
- Blijf rechts rijden en sla net na de Carrefour supermarkt rechtsaf om de campus op te rijden.