

Fit in Oost wandelgroepen

Aan deelname
zijn geen
kosten OF
maximaal 2,-
verbonden!



Wandelgroepen Oud - Oost

Locatie Post Oost (Wijtenbachstraat 36)

- Dinsdag (10:00 – 11:30u)
- Woensdag (10:00 – 11:30u)

Kosten: Geen

Aanmelden bij Jeannette Reurslag via
06 – 47 96 39 62 of door te mailen naar
jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Locatie Oosterparkhuis (Derde Oosterparkstraat 159)

- Donderdag (13:30 – 16:00u i.s.m. Team ED)

Kosten: Geen

Aanmelden bij Dennis via 06 – 14 21 64 11

Wandelgroepen Watergraafsmeer

Locatie Dienstencentrum WGM (Kamerlingh Onneslaan 34)

- Donderdag (13:30 – 14:30u)

Kosten: Geen

Aanmelden bij Ischa Tijssens
door te mailen naar itijssens@dynamo-amsterdam.nl



Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost



Fit in Oost wandelgroepen

Wandelgroepen IJburg

Locatie Buurtkamer IJburg (Ed Pelsterpark 8)

- Wandelen met sportoefeningen (ladies only), maandag (10:30 – 12:00 uur)

Kosten: 2,-

Aanmelden bij Mathilde Twelkemeijer via 06 – 49 35 63 28 of door te mailen naar mtwelkemeijer@dynamo-amsterdam.nl

- Wandelgroep, donderdag (10:00 – 11:00 uur)

Kosten: Geen

Aanmelden bij Kitty via 06 – 14 30 24 12

WANDELTIPS



Trek lekker en makkelijk zittende kleding en schoenen aan en kleed je naar de weersomstandigheden.



Neem een flesje water mee.



Ben je minder goed ter been en wil je graag mee wandelen/rollen? Neem contact op en we denken graag met je mee!



Wil je meer informatie over het Leefstijlnetwerk of ben je benieuwd naar andere mogelijkheden om in beweging en tot ontspanning te komen? Bezoek dan eens onze website www.fitinoost.nl of neem contact op met onze sportmakelaar Milou



06 – 38 73 58 20



info@fitinoost.nl



Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost



Dynamo

