



**FIT IN
OOST!**

**Dondag
11 juli
17.00 – 20.00 UUR**

**Sporthal Centrum voor Vrije Tijd
Ed Pelsterpark 8, Uburg**

**Het is mogelijk om een
lichte maaltijd te nuttigen.**

Beweegdag & Fit test

Een open dag met beweegworkshops, een fit test en beweegadvies op maat speciaal voor volwassenen en senioren uit Oost.



leefstijlnetwerk










FIT IN OOST!

Tip

Kleed je thuis alvast om!
Neem binnen sportschoenen mee.

Programma

De beweegactiviteiten binnen het programma zijn nog onder voorbehoud, maar je kan onder andere denken aan:

-  Fit4You
-  Body in Balance
-  In Balans (valpreventie)
-  Fittest
-  Fietstips van 'Doortrappen'
-  Stoelyoga
-  Ontspanningssessie
-  GoldenSports
-  Tai Chi

De beweegdag en fit test vindt plaats in samenwerking met lokale sportaanbieders en door de gemeente opgeleide sportleiders.

Beweegdag & Fit test

Op **donderdag 11 juli** brengt de sportmakelaar i.s.m. sportleiders en de beweegcoaches al deze thema's samen tijdens de open dag in de sporthal Centrum voor Vrije Tijd. Ontdek op een veilige manier tijdens de verschillende beweegworkshops welk sportaanbod bij jou past. Daarnaast kan je meedoen met een fit test, meer leren over gezonde voeding en helpen wij je op weg naar beweegaanbod in jouw wijk.

Heb je de smaak tijdens een van de beweegworkshops te pakken gekregen? Geef je dan direct op voor de vervollessen!

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 27 jaar en ouder

Aanmelden

T/m 9 juli via info@fitinoost.nl onder vermelding van je naam en telefoonnummer of via 06 38 73 58 20.

Locatie

Sporthal Centrum voor Vrije Tijd,
Ed Pelsterpark 8

Tijd

17.00 – 20.00 uur

Meer informatie?

Voor vragen en/of meer informatie ga naar www.fitinoost.nl

