



**FIT IN
OOST!**

**Vrijdag
23 februari
10:30 – 14:00 UUR**

**Sporthal Wethouder
Verheij**

**Deelnemers maken
kans op leuke prijzen
tijdens de verloting om 13:30u!**

Beweegdag & Fit test

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



leefstijlnetwerk









Belangrijk

Heb je klachten zoals hoesten, verkoudheid en koorts, dan verzoeken wij je vriendelijk om thuis te blijven.

Tip: Kleed je thuis alvast om!

Programma

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

-  Samen fit
-  Pilates
-  Stoelyoga
-  Fitness
-  Qi Gong
-  Fietstips van "Doortrappen"
-  Tai Chi
-  Pickleball

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

Beweegdag & Fit test

Op **vrijdag 23 februari** brengen de sportmakelaars i.s.m. sportleiders en de beweegcoaches al deze thema's samen tijdens de open dag in sporthal Wethouder Verheij. 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 de weg naar beweegaanbod in jouw eigen wijk te vinden.

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

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 27 jaar en ouder

Aanmelden

T/m 21 februari via info@fitinoost.nl onder vermelding van je naam en telefoonnummer of via 06 – 38 73 58 20

Locatie

Sporthal Wethouder Verheij, Polderweg 300

Tijd

10:30 – 14:00 uur

Meer informatie?

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

Lara de Jong, Beweegcoach Oost
T 06 39 43 54 72

