



**FIT IN
OOST!**

**Maandag
23 oktober 2023
10:30 – 14:00 UUR**

**Sporthal Wethouder
Verheij**

Beweegdag & Fit test

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



leefstijlnetwerk

FIT IN OOST!

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:

-  Bewegen op muziek
-  Pilates
-  Stoelyoga
-  Fitness
-  Aquaswing
-  Fietstips van "Doortrappen"
-  Boks en fun
-  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 **maandag 23 oktober** 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 18 oktober via info@fitinoost.nl onder vermelding van je naam en telefoonnummer of via sportmakelaar Milou van der Hoorn
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

