



**FIT IN
OOST!**

**VRIJDAG 21
FEBRUARI 2020
10:30 – 14:00 UUR**

**Sporthal Wethouder
Verheij, Polderweg 300**

Beweeg dag & Fit test

Open dag met beweegworkshops, een fitheidstest, bewegadvies op maat en gezonde hapjes en drankjes speciaal voor volwassenen en senioren uit Oost.



leefstijlnetwerk
amsterdamoost.nl

FIT IN OOST!

Beweeg dag & Fit test

ontspanning, gezond leven en eten belangrijk. Op vrijdag 21 februari brengt de beweegcoach Oost i.s.m. de sportleiders al deze thema's samen tijdens de open dag in sporthal Wethouder Verheij. Ontdek tijdens de verschillende beweegworkshops welk sportaanbod bij u past. Test uw fitheid met de fit test en ontvang een beweegadvies op maat en leer meer over gezonde voeding.

Heeft u de smaak tijdens een van de beweegworkshops te pakken? Geef u dan gelijk op voor de vervolgcursussen!

Programma

Gezonde voeding	Sam
Aqua Swing	Judy
Fitness	Koos
Tai Chi Chuan	Teo
Gymnastiek	Carla
Buikdansen	Marja
Volleybal	Sportleider
Tafeltennis	Peter

Inclusief een workshop over gezonde voeding door Sameh Gabriel.

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 18 jaar en ouder

Aanmelden

t/m 17 februari via info@fitinoost.nl onder vermelding van uw naam en telefoonnummer of via sportmakelaar Marleen van den Heuvel **06 30 16 11 99**

Locatie

Sporthal Wethouder Verheij, Polderweg 300

Tijd

10:30 -14:00 uur

I.v.m. de schoolvakantie zijn er gratis sport- en spelactiviteiten voor uw kinderen en/of kleinkinderen aanwezig!

Meer informatie?

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

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost

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

