



**FIT IN
OOST!**

**MAANDAG
18 OKTOBER 2021
10:30-14:00 UUR**

**Sporthal Wethouder
Verheij**

Beweegdag & Fit test

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



leefstijlnetwerk



**FIT IN
OOST!**

Beweegdag & Fit test

Op maandag 18 oktober organiseert Fit in Oost i.s.m. de sportleiders de beweegdag. Ontdek op een veilige manier tijdens de verschillende beweegworkshops welk sportaanbod bij u past. Daarnaast kunt u meedoen met een fit test, meer leren over gezonde voeding en helpen wij u de weg naar beweegaanbod in uw eigen wijk te vinden. Inclusief meer informatie over de Workshop Buurtsportleider.

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

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 18 jaar en ouder

Aanmelden

t/m 14 oktober via info@fitinoost.nl onder vermelding van uw naam en telefoonnummer of via sportmakelaar Marleen van den Heuvel 06 30 16 11 99 (**let op: aanmelding i.v.m. corona verplicht!**)

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
Beweegcoach Oost,
Lara de Jong 06 39 43 54 72



Belangrijk

Het Leefstijlnetwerk werkt met de door het RIVM opgestelde maatregelen voor een veilige omgeving. Denk aan voldoende beweegruimte, aanwezigheid van desinfectiemateriaal en een maximaal aantal deelnemers per activiteit. Ook verzoeken wij u om thuis om te kleden en te douchen om drukte in de kleedkamers te vermijden. **Let op:** U moet bij aankomst in de corona check app kunnen aantonen dat u gevaccineerd bent, corona heeft gehad of een recente negatieve testuitslag heeft.

Heeft u coronaklachten zoals hoesten, verkoudheid en koorts, dan verzoeken wij u vriendelijk om thuis te blijven.

Programma

De beweegactiviteiten binnen het programma zijn nog onder voorbehoud, maar u kunt onder andere denken aan bewegen op muziek, tai chi, gymnastiek, tafeltennis, badminton en moderne dans.

