

Senioren Zomerfit

In de zomerperiode is er een buiten beweegprogramma van totaal 10 weken.

We starten in de week van 21 juni.

Fitte senioren, daar gaan we voor!
Voorkom krachtverlies en stijfheid. Hoe?
Kom naar de training van 45 minuten.

Kijk op de volgende pagina waar en wanneer u mee kunt doen.

- Training op kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid
- Staand op grote grasvelden, vaak lekker in de schaduw
- Voldoende ruimte om minstens 1,5 meter afstand te houden
- Draag comfortabele kleding
- Eerste 2 lessen zijn gratis. Daarna € 24,- voor 8 lessen.
- Elke groep wordt begeleid door een ervaren beweegdocent
- Van tevoren aanmelden is niet nodig



Voor vragen - bel naar tel. (076) 525 15 00 of
- mail naar: fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl

Zie volgende pagina

Goede zorg doen we samen

Gym

Wijk	Waar verzamelen	Wanneer	Tijd
Bavel	De Tussenpauz, Lange Voore	dinsdag	09.30-10.30
Heuvel	Ontmoetingscentrum De Vlieren	dinsdag	13.00-14.00
Teteringen	Grasveld Brandweer (Laarakker)	woensdag	09.30-10.30
IJpelaar/Ginneken	Voetbalveld Nobelstraat	woensdag	09.30-10.30
Ulvenhout	Parkeerplaats Jeugdland	woensdag	13.30-14.30
Boeimeer	Standbeeld Van Sonsbeeckpark	donderdag	09.30-10.30

Tai Chi / Chi Kung

Wijk	Waar verzamelen	Wanneer	Tijd
Haagse Beemden	Parkeerplaats Rietdijk	donderdag	09.30-10.30
Brabantpark	Centraal in Van Koolwijkpark	donderdag	11.00-12.00
IJpelaar/Ginneken	Voetbalveld Nobelstraat	donderdag	13.00-14.00
Princenhage	Grasveld Princentuin	donderdag	14.30-15.30

Zityoga

Wijk	Waar verzamelen	Wanneer	Tijd
Princenhage	Grasveld Princentuin	woensdag	11.00-12.00

Zitfit

Wijk	Waar verzamelen	Wanneer	Tijd
Princenhage	Grasveld Princentuin	maandag	11.00-12.00
Haagse Beemden	Ingang Wijkcentrum Heksenwiel	donderdag	13.00-14.00