



curio
sport en bewegen



Samen vitaal

Gratis proeflessen



Een nieuwe activiteit voor senioren bij WIJ. Dit nieuwe programma start eind februari, in samenwerking met tweedejaars studenten bewegingsagogie van Curio.

Er zullen 6 verschillende thema's worden behandeld. Samen Vitaal is bedoeld voor alle senioren van Breda.

5 x 10 minuten

In de gymzaal zijn er telkens 5 verschillende 'stations'. Bij ieder station staan studenten die de activiteit begeleiden. Elke ronde duurt 10 minuten. Na die 10 minuten ga je door naar het volgende station. De studenten begeleiden de deelnemers tijdens het bewegen zelf, maar helpen ook bij het doordraaien.

Thema's

- conditie
- kracht
- balans
- reactievermogen
- coördinatie
- hersengymnastiek

Waarom?

Samen Vitaal belooft een gezellig beweegprogramma te worden: jong en oud samen in beweging. Op maat. Dat wil zeggen, afgestemd op wat jij kunt. Daarbij word je persoonlijk begeleid door de studenten.

Praktische informatie

De eerste bijeenkomst is op dinsdag 28 februari 2023 en de eerste 2 lessen zijn gratis. Zo kun je eerst kijken of dit iets voor je is. De lessen zijn steeds van 14.15 tot 15.15 uur en worden gegeven in Gymzaal Stoutenburg.

Duur: 14 lessen

Adres

Gymzaal Stoutenburg
Stoutenburgstraat 28
4834 LP Breda

Aanmelden

Aanmelden mag, maar is niet noodzakelijk. Voel je vrij om aan te sluiten bij een van de gratis proeflessen! Besluit je daarna om mee te blijven doen? Dan ontvang je een inschrijfformulier voor de overige 12 weken voor €24,00.

Voor meer informatie of aanmelden:

Laima van Opdorp

☎ 076 - 525 15 32

✉ fitforlife@zorgvoorelkaarbreda.nl