



VRIJDAG
25 FEBRUARI 2022
10:30-14:00 UUR

Sporthal Wethouder
Verheij

Beweegdag & Fit test

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



Beweegdag & Fit test

Op vrijdag 25 februari brengt de beweegcoach Oost i.s.m. de sportleiders 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 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.

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 18 jaar en ouder

Aanmelden

t/m 21 februari via info@fitinoost.nl onder vermelding van uw naam en telefoonnummer of via sportmakelaar Milou van der Hoorn 06 – 38 73 58 20 (**let op: aanmelding i.v.m. corona verplicht!**)

Locatie

Sporthal Wethouder Verheij,
Polderweg 300

Tijd

10.30 - 14.00 uur

Meer informatie

W www.fitinoost.nl

f Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost

Beweegcoach Oost, Lara de Jong

T 06 39 43 54 72

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

Programma

De beweegactiviteiten binnen het programma zijn nog onder voorbehoud, maar u kunt onder andere denken aan bewegen op muziek, pilates, stoelyoga, circuittraining, aquaswing, kick en fun, wandel- en looptraining.

Belangrijk

Het Leefstijlnetwerk werkt met de door het RIVM opgestelde maatregelen voor een veilige omgeving:

- Voldoende beweegruimte.
- Aanwezigheid van desinfectiemateriaal.
- Een maximaal aantal deelnemers per activiteit.

Let op:

- U moet bij aankomst in de corona check app kunnen aantonen dat u twee keer gevaccineerd bent, corona heeft gehad of een recente negatieve testuitslag heeft.
- Kleed thuis om.
- Heeft u coronaklachten zoals hoesten, verkoudheid en koorts, dan verzoeken wij u vriendelijk om thuis te blijven.

