

## Samen sporten en bewegen voor 55+



**Nieuw**  
in Helmond  
- locatie MediFit

per 4 januari  
2018

- 🏃 Conditiegym, outdoor fitness, spelvormen, balans/stabiliteit en coördinatie-oefeningen
- 🏃 Gezellig in groepsverband
- 🏃 Heerlijk in de buitenlucht
- 🏃 Deelname op eigen niveau
- 🏃 Professionele begeleiding

**Doe mee en kom in beweging**



- Waar:** Fitness & Gezondheidscentrum MediFit,  
Molenstraat 123
- Tijdstip:** Donderdag 14:30 - 15:30 uur  
*Wekelijks vanaf donderdag 4 januari 2018*
- Kosten:** *Alle lessen zijn gratis*
- Begeleiding:** De trainingen worden verzorgd door professionele instructeurs.  
Gezondheidscheck en begeleiding door een fysiotherapeut.
- Informatie:** [goldensports@jibbhelmond.nl](mailto:goldensports@jibbhelmond.nl)
- Aanmelden:** [www.jibbhelmond.nl](http://www.jibbhelmond.nl) of  
bel 0492 – 347 071
- Bij regen trainen we binnen*



*'Je leert weer nieuwe mensen in de buurt kennen.'*  
'Als ik heb meegedaan heb ik de hele dag een goed humeur.'