

Samen sporten en bewegen voor 55+



Nieuw
in Helmond
- locatie Swift

per 3 januari
2018

- 🏃 Conditie training, 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

www.goldensports.nl



Waar: We komen bijeen in de accommodatie van handbalvereniging Swift, Barentzpark 1

Tijdstip: Woensdag 10:00 - 11:00 uur
Wekelijks vanaf woensdag 3 januari 2018

Kosten: **Alle lessen zijn gratis**

Begeleiding: De trainingen worden verzorgd door een buurtsportcoach van stichting Jibb. Gezondheidscheck en begeleiding door een fysiotherapeut.

Informatie: goldensports@jibbhelmond.nl

Aanmelden: www.jibbhelmond.nl of
bel 0492 – 347 071

Bij regen trainen we binnen



'Ik was vergeten hoe fijn het is om buiten te sporten.'
'Aardige begeleiders! Ze dagen me uit, maar nooit dat het teveel is.'



Gemeente Helmond

MEDIFIT
FITNESS &
GEZONDHEIDSCENTRUM



Vereniging
Wijkbeheer Binnestad
Helmond