

## Samen buiten bewegen voor 55+



- 🏃 Conditie training, outdoor fitness, balans/stabiliteit en coördinatie-oefeningen
- 🏃 Gezellig in groepsverband
- 🏃 Op veilige afstand van elkaar
- 🏃 Heerlijk in de buitenlucht
- 🏃 Deelname op eigen niveau
- 🏃 Professionele begeleiding

**Doe mee en kom in beweging**

[www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl)



- Waar:** Spijkenisse Centrum
- Verzamelen:** BuurTerras,  
Hongerlandsedijk 1108
- Tijdstip:** Vrijdag 13:30 uur  
*Wekelijks vanaf vrijdag 3-7-2020*
- Kosten:** € 3 per training,  
*eerste twee keer gratis*
- Trainers:** Anneke vd Halm, vakdocent
- Aanmelden:** [activiteiten@swospijkenisse.nl](mailto:activiteiten@swospijkenisse.nl)  
0181 - 695 255
- Informatie:** [www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl)



*'De hele dag een heerlijk gevoel.'*

*'Het kostte even wat moeite, maar ik ben nu blij dat ik in beweging ben gekomen!'*

*'Gezellig om met een groep te sporten.'*

