

## 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**



- Waar:** Spijkenisse Schiekamp
- Verzamelen:** Frans Halsstraat bij Robbie's container  
Hoek Frans Halsstraat/Winston Churchillaan
- Tijdstip:** Vrijdag 13:30 uur
- Kosten:** € 3 per training,
- Trainers:** Anneke vd Halm, vakdocent
- Aanmelden:** activiteiten@swospijkenisse.nl  
0181 - 695 255
- Informatie:** 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.'*