





Samen buiten bewegen in de buurt



Nieuw
in Mijdrecht
start 3 oktober 2022



-  Conditie training, outdoor fitness, spelvormen, balans/stabiliteit en coördinatie-oefeningen
-  Heerlijk in de buitenlucht
-  Deelname op eigen niveau
-  Professionele begeleiding

Doe mee en kom in beweging

- Waar** Mijdrecht
- Verzamelen** Hoofdveld Argon
- Dag** Wekelijks op maandag,
9.30 - 10.30 uur.
- Start** 3 oktober 2022
- Kosten** Oktober en november gratis
ter kennismaking (incl.kopje koffie/
thee), daarna € 2,50 per keer
met een 10-strippenkaart
- Trainer** Gerda Schijff
- Aanmelden/
Informatie** proj@seniorsportiefactiefdrv.nl,
06 27 13 20 82



'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.'