



**FIT IN
OOST!**

**VRIJDAG
25 OKTOBER 2019
12:30-17:00 UUR**

**Wethouder Verheijhal,
Polderweg 300**

Beweegmiddag & Fit test

Open dag met bewegworkshops, een fitheidstest, bewegadvies op maat en gezonde hapjes en drankjes speciaal voor volwassenen en senioren uit Oost.



leefstijlnetwerk
amsterdamoost.nl

FIT IN OOST!

Beweegmiddag & Fit test

Fit en een leven lang gezond blijven, dat wil iedereen. Voor een goede gezondheid is beweging, ontspanning, gezond leven en eten belangrijk. Op vrijdag 25 oktober brengt de beweegcoach Oost i.s.m. de sportleiders al deze thema's samen tijdens de open dag in de Wethouder Verheijhal. Ontdek tijdens de verschillende beweegworkshops welk sportaanbod bij u past, test uw fitheid met de Fit test, ontvang een beweegadvies op maat en leer meer over gezonde voeding.

Heeft u de smaak tijdens een van de beweegworkshops te pakken? Geef u dan gelijk op voor de vervollessen!

Programma

Presentatie Gezonde Voeding
13:00-14:00 uur

Sam

Tai Chi

Teo

Ben's fit

Ben

Fitness

Koos

Aquaswing

Judy

Wandel en loop training

Ingrid

Inloop WPI

Joost

Inclusief een presentatie over gezonde voeding door Sameh Gabriel.

Aanmelden

Voor wie?

Inwoners van 18 jaar en ouder

Aanmelden

Tot 21 oktober via

info@leefstijlnetwerkamsterdamoost.nl

of bel **06 8201 22 34**

Locatie

Sporthal wethouder Verheij,
Polderweg 300

Tijd

12:30 - 17:00 uur

Meer informatie?

Voor vragen en/of meer informatie ga naar
www.leefstijlnetwerkamsterdamoost.nl

 Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost

Lara de Jong, Beweegcoach Oost

T 06 39 43 54 72

