

Samen buiten bewegen voor 55+



Nieuw op
R'dam-Zuid
Pendrecht / Slinge
Zuidwijk

Start woensdag
23 juni 2021

- ✚ Conditiegym, balans/stabiliteit en coördinatie-oefeningen op eigen niveau
- ✚ Heerlijk in de buitenlucht
- ✚ Voor iedereen geschikt, ook voor mensen met lichamelijke klachten
- ✚ Gezellig in groepsverband bewegen
- ✚ Professionele begeleiding

Doe mee en kom in beweging

Buurt/wijk	R'dam-Zuid / Pendrecht / Slinge / Zuidwijk
Verzamelen	Oldegaarde 425 (Honkbalaccommodatie)
Tijd	Woensdag 10.30-11.30 uur, inloop vanaf 10 uur: start 23 juni 2021
Kosten	€ 3,50 per keer (incl. koffie/thee) Verzekerd via het VGZ Rotterdampakket? Dan zijn de eerste 16 weken gratis. Tijdens dit beweegaanbod spelen we ook (bord)spelletjes voor de (oudere) senior / mindervalide die niet mee wil sporten.
Aanmelden	06 54 23 83 41 (bij Ingrid of Shurty) goldensports@portlandpoemas.nl of kom langs en doe gezellig mee
Lunch	1x per maand verzorgen we een lunch!