



WEEK VAN DE GEZONDHEID

Senioren sportvereniging Blijf-Fit zet in de Week van de Gezondheid (28 okt-2 nov) graag de deuren open voor de 50plusser die een, twee of meer lessen willen volgen.

Dat kan bij Gym Sport en Spel: naast sport-e spel activiteiten zoals volleybal, dynamic tennis en badminton worden oefeningen gedaan om soepel en lenig te blijven.

GYM, SPORT EN SPEL TIJDEN EN LOCATIES

Dinsdag 15.00-16.00 uur, woensdag 9.00-10.00 uur in 't Achterom.

Dinsdag 19.00-20.00 uur (heren) De Buizerd

Donderdag 19.30-20.30 uur Suikerberg Woezik

Donderdag 20.00-21.00 (dames) Noorderlicht.

Dynamic Tennis is een uitdagend spel. Het is een racketsport met licht racket en een softbal en is gemakkelijk te leren

DYNAMIC TENNIS TIJDEN EN LOCATIE:

Maandag 15.00-16.00 uur, woensdag 14.00-15.30 uur en woensdag 15.30-17.00 uur in de sportzaal van 't Achterom.

Tai Chi: deze populaire oosterse bewegingskunst gericht op balans en geest.

Donderdag 13.30-14.30 uur in de grote zaal van wijkcentrum Wijchen-Zuid.

Bij alle groepen kunnen 5-10 mensen deelnemen.

Je kunt je aanmelden via mail: mail@blijf-fit.nl of telefonisch: 06-81207579.

Website: Blijf-Fit.nl