*Kom in je beste vorm met Opdam Training en Coaching!*

Samen Gezond, Fit en Vitaal: Doe mee aan ons wekelijkse bewegingsprogramma op de woensdagochtend voor 60+.

Ben je op zoek naar een leuke en gezonde activiteit waarbij je samen met anderen kunt werken aan gezondheid en vitaliteit? Dan is ons bewegingsprogramma "Samen Gezond, Fit en Vitaal" iets voor jou! Onze professionele coaches en trainers staan klaar om je te begeleiden bij je persoonlijke doelen. En het beste van alles? Je doet het samen met anderen!

Onze bewegingslessen zijn gericht op stretchen, vergroten van uithoudingsvermogen & coördinatie en worden aangepast aan ieder niveau. Of je nu beginner of gevorderd bent, onze trainers zorgen ervoor dat iedereen kan deelnemen. Daarnaast kan advies worden gegeven op het gebied van gezonde voeding.

Het programma vindt wekelijks plaats op woensdagochtend

van 11.00 tot 12.00 uur op de locatie Azollastraat 45 in Lisserbroek.

De kosten voor deelname bedragen slechts € 6,50 per keer.

Aanmelden:

Email: frits.marek@mauris.nu of door te bellen naar 06 2761 8881.

Kom in beweging en ontdek hoe leuk en gezond bewegen kan zijn!

*We hopen je snel te zien bij “Samen Gezond, Fit en Vitaal!*

*De coaches/trainers,*

*Mauris, Marek & Frits*