



DEELNAME
=
GRATIS

SAMEN BEWEGEN OUTDOOR

Wil jij graag meer bewegen? Samen Bewegen helpt je op weg!



Wat?

6-weeks beweegprogramma (25-55 jaar)



Waarom?

In een kleine, gezellige groep werk je op jouw eigen niveau aan kracht, uithoudingsvermogen en fitheid. Iedereen kan dus meedoen!



Waar & wanneer?

Eén keer per week op maandagavond in Amstenrade



Wat kost het?

Deelname is gratis.

Meer informatie

Meer informatie over het programma en de data en locatie staan vermeld op de achterzijde van deze flyer.

Voor wie is Samen Bewegen?

Ben jij tussen de 25 en 55 jaar en kom je uit gemeente Beekdaelen? Wil je graag (weer) meer bewegen, plezier ervaren, nieuwe mensen ontmoeten of wat extra motivatie krijgen? Dan is Samen Bewegen iets voor jou! Iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau, ervaring is dus niet nodig.

Wat kun je verwachten?

6 weken lang doe je mee aan afwisselende circuittrainingen. Denk hierbij aan oefeningen die jouw spieropbouw, uithoudingsvermogen en kracht verbeteren. Dit doe je in een kleine groep van maximaal 8 personen, onder begeleiding van vitaliteitscoach Jessie.

Na afloop kijken we samen hoe jij lekker in beweging kunt blijven. Zo blijf je fit, energiek en actief, ook na het programma!



Elke maandag
20 juli t/m 24 augustus



19:30 - 20:30 uur



Parkeerplaats
De Koeteleboet
De Gijselaar 55, Amstenrade

SCAN HIER!



Meedoen of meer weten?

Meld je eenvoudig aan via onze website: **www.negen.nl/aanmelden** of scan de QR-code. Vóór de eerste les ontvang je de laatste praktische informatie.

Heb je vragen? Neem gerust contact op met **[077 – 205 83 08](tel:077-2058308)**.