



Doe mee!

met de sport- en beweegcarroussel
tijdens *de Week van de Motoriek*

donderdag 9 november

9.30-11.30 uur | Sportpark Geusselt Noord, Discusworp 5



Maak kennis
met de *sport- en
beweeg*groepen
van Maastricht
Sport

TIP!
Denk aan
buitenschoenen,
sportkleding en
een flesje water



BEWEGEN IS GEZOND

Wanneer je ouder wordt, wordt sport en bewegen belangrijker. Bijvoorbeeld om vallen te voorkomen. Tijdens de sport- en beweegcarroussel kun je in korte lessen van 30 minuten kennismaken met verschillende beweeggroepen en mensen.

WAT GAAN WE DOEN?

- BUITENGEWOON FIT: conditie en krachttraining
- GYMNSTUIF: gevarieerd aanbod van spelvormen, circuitjes en oefeningen
- BODYTRAINING: krachtoefeningen en aerobics op muziek. Neem je eigen matje mee!

VOOR WIE?

- Volwassenen en senioren
- Inschrijven is niet nodig

ZIEN WE JOU DAAR?

Neem je buurman, buurvrouw, vrienden en vriendinnen mee!