



Sportief en gezond bewegen Zaltbommel 2017 - 2018 Voor vrouwen en mannen in de Bommelerwaard

Samen sporten voor een betere conditie, beter bewegen, spierversterking, lichaamshouding en gezondheid. Voor ontspanning, spieren wakker maken en je fitter voelen. Kom met z'n allen in beweging, samen sporten werkt. Hartelijk welkom bij Kompas.* U kunt altijd aansluiten voor een proefles.

*Sportief en gezond bewegen voor vrouwen 50 plus

Elke maandagmiddag van 14.15 – 15.15 in de sportzaal bij Kompas

Begeleiding: Mineke van Elk, sportdocent – Eigen bijdrage is één euro per keer

*Sport voor vrouwen tot 50 jaar

Elke maandagmiddag les van 13.15 tot 14.15 uur in de sportzaal bij Kompas

Begeleiding: Mineke van Elk, sportdocent - Kosten: € 10,00 per maand.

* Sportief en gezond bewegen voor mannen 50 plus

Elke dinsdagavond van 19.00 – 20.00 uur, sportzaal bij Kompas,

Begeleiding sport: we zoeken dringend een sportdocent

*Samen lopen? Loopgroepen voor vrouwen en mannen

Heeft u belangstelling om samen te lopen, geef het door! Bij voldoende belangstelling kunnen we starten met loopgroep. Dag en tijd worden in overleg.

Plaats: Sportzaal Brede School de Waluwe. Ingang Prins Bernard weg – kant Aldi

Voor verdere informatie en vragen kunt u terecht bij:

Karima Badaoui: Kompas 06- 41685384 - kbadaoui@msn.com

Joke Verkuijlen: Kompas 0418-512656 / 06-044614237 – kompasjokeverkuijlen@upcmail.nl

Jerry Lenoir: SWB 06-46606331 - jlenoir@welzijnbommelerwaard.nl

Jacomien de Bruin: SWB 0418-634231 - jdebruin@welzijnbommelerwaard.nl

Voorlichtingsbijeenkomsten over gezond leven, voeding, zorg en welzijn, wonen, sociale voorzieningen en andere onderwerpen worden bekend gemaakt via folders en huis- aan huisbladen

info@kompasbommelerwaard.nl. Zie www.kompasbommelerwaard.nl