

Sportief en gezond bewegen voor mannen 50+ in de Bommelerwaard 2017

Samen sporten voor een betere conditie, beter bewegen, ontspanning en gezondheid. Doe mee om spieren wakker te maken en u fitter te voelen. U kunt ook kennismaken met andere sporten en sportmogelijkheden in Zaltbommel. Hartelijk welkom.

* U kunt altijd aansluiten en eerst een proefles volgen.

Geef het door aan andere mannen, samen sporten werkt.

Na het sporten is er bij Kompas koffie en thee.

**Elke dinsdagavond sport bij Stichting Kompas
van 19.00 – 20.00 uur. 18.45 is de zaal open.**

Start: we vragen met spoed een sportdocent, daarna start sportlessen.

Plaats: Sportzaal Brede School de Waluwe.

Ingang Kompas via Prins Bernardweg – kant Aldi

Eigen bijdrage: wordt nog bekend gemaakt



Voor vragen kunt u terecht bij:

Joke Verkuijlen: tel. 0418-512656 email: jokeverkuijlen@chello.nl Kompas

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

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

Naar wens wordt er ook voorlichting gegeven over gezondheid, zorg, wonen, ouder worden, sociale voorzieningen, wetgeving en andere vragen. Heeft u vragen of ideeën, laat het ons horen!