

**BUURT
SPORT
COACH**

SENIOREN

Boules & Bites

Alles in beweging

Senioren

Gezellig ontmoeten en bewegen!

Nieuw evenement in Amersfoort: Boules & Bites!
Een gezellige en sportieve middag op het vernieuwde sportpark van Jeu de Boules Randenbroek.

Tijdens deze dag kan je jeu de boules spelen. Tussen de partijtjes door is er ook de mogelijkheid om deel te nemen aan verschillende beweegsessies met informatie over de Cursus in Balans.

Boules en Bites	
Voor wie	senioren
Dag	vrijdag 16 mei
Tijd	13:45- 16:30 uur
Locatie	JBC Randenbroek Parelhoenstraat 12
Kosten	gratis
Aanmelden	seniorensport@sro.nl Jeffrey van den Dikkenberg 06-34941668

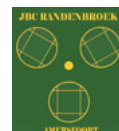
Dit is je kans om elkaar te ontmoeten en lekker te bewegen onder het genot van een hapje en een drankje! Neem gerust iemand mee.



buurtsportcoachamersfoort

Het Programma	Tijden
Inloop	13.45-14.00
Opening bewegen op muziek	14.00-14.15
Ronde 1	
Jeu de Boules	14.15-15.00
Cursus in balans/ valrisicotest	15 min per sessie
In balans met Tai Chi	15 min per sessie
Sterker door krachtoefeningen	15 min per sessie
Pauze	15.00-15.15
Ronde 2	
Jeu de Boules	15.15-16.00
Beweegadvies	15.15-16.00
Afsluiting met borrel	16.00-16.30

AANMELDEN = GRATIS GOODIEBAG



Buurtsportcoach.nl

Buurtsportcoach Amersfoort is onderdeel van SRO