



**BUURT
SPORT
COACH**

SENIOREN

Powerwalking

Alles in beweging

50+ jaar

**Probeer nu
Powerwalking
in 8 lessen!**

**"In twee maanden naar een
fitter en vitale leven!"**

Powerwalking is stevig wandelen met aandacht voor houding, ademhaling en gezelligheid!

Versterk je spieren en conditie, ontmoet leuke mensen en geniet van de buitenlucht. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Doe mee en ervaar hoe goed bewegen voelt!

Vragen?

Buurtsportcoach Jeffrey van den Dikkenberg
jvddikkenberg@sro.nl | 06-34941668



buurtsportcoachamersfoort

Powerwalking

Voor wie	50+
Dag	Dinsdag van 19.00 tot 20.00 (Start op 17 maart tot 12 mei)
Locatie	Verzamelen bij Sporthal Zielhorst, Trompetstraat 3
Kosten	40 euro is voor de lessenreeks (betaal je contant of tikkie) Je ontvangt gratis sportsokken (voor nieuwe leden)
Aanmelden	<u>Karen Marcus 06- 40215874</u> <u>infokaruns@gmail.com</u>

