

# Beweegactiviteit 55+

## ALMERE HAVEN

Kom ook mee bewegen!

**Locatie:** Buurtcentrum Corrosia - Buitenzaal

**Adres:** Markt 39

**Leeftijd:** 55+

**Tijd:** 12.00 uur – 13.00 uur

**Kosten:** € 2,00

**Data:** Elke vrijdag

### Schrijf je snel in, want VOL = VOL

Inschrijven niet verplicht, wel gewenst via:

[eduits@deschoor.nl](mailto:eduits@deschoor.nl) (Buurtsportcoach Almere haven)

(naam, adres, telefoonnummer en gezondheidsrisico's graag vermelden)

### Handig om te weten over de Beweegactiviteit 55+.

- Er zullen veelal spier versterkende oefeningen worden aangeboden.
- Fitness matjes zijn aanwezig.
- Zorg voor gemakkelijke kleding en neem een handdoek mee voor op het matje.
- Er is na de activiteit ruimte voor koffie of thee in Buurtcentrum Corrosia
- Instructeur is Suzanne Meijer (bij afwezigheid streven wij naar een vervangende docent)

### Waarom mee doen aan de Beweegactiviteit 55+?

De beweegactiviteit 55+ is een laagdrempelige beweegactiviteit.

De beweegvormen zullen aangeboden worden vanuit de kennis die de docent heeft maar ook vanuit de vraag van de deelnemers.

Er zit geen abonnement aan vast! De kosten bedragen 2 euro per deelname.



Meer informatie? Erwin Duits (Buurtsportcoach Haven) - ☎ 06 - 43 78 82 24  
✉ [eduits@deschoor.nl](mailto:eduits@deschoor.nl) - 📺 #BSC Haven