

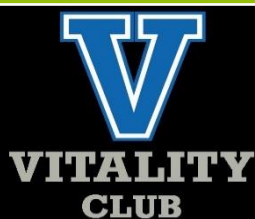
**BUURTSPOORTCOACH  
BOUWLUST/VREDERUST**

**Beweeg jij  
ook mee?**



Sporten en bewegen is goed voor iedereen, ook op oudere leeftijd. Samen bewegen helpt je om fit te blijven, een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Daarom heeft buurtsportcoach Casy, in samenwerking met de ouderenconsulenten Els en Margo, de 'Vitality Club' gestart. Tijdens dit wekelijkse *gratis* beweeguurtje kun je op een heel makkelijke manier met leeftijdsgenoten buiten lekker gaan bewegen en werk je elke week aan je conditie en gezondheid. Daarna is er gelegenheid om met elkaar een kopje koffie/thee te drinken.

**GRAAG TOT ZIENS !**



**Vitality Club Allekanten**

Elke dinsdag van 10.00 - 11.00 uur  
Allekanten, Speelzijde 8

Vanaf 1 september

**Meld je aan bij buurtsportcoach Casy**

