



BAS nodigt u uit!

voor

SENIORENFIT

SPORTIEF BEWEGEN | WALKING FOOTBALL | TENNIS-FIT

9 WEKEN | 60+

ELKE DONDERDAG VANAF 11 OKTOBER

10.00 - 12.00u | SPORTPARK SIMPELVELD

MEER INFO & AANMELDEN: WWW.SAMENBAS.NL

BAS

samen actief in
Bocholtz & Simpelveld

Doe mee met BAS!

Seniorenfit voor 60+



Wilt u graag in beweging komen of blijven? Samen met anderen gezellig en actief bezig zijn? Dat kan met Seniorenfit bij Sportpark Simpelveld. Een uniek en divers beweegprogramma van sportverenigingen TV Simpelveld, SV Simpelveld en Fysiotherapie Simpelveld.

Een beweegprogramma van 9 weken. U maakt kennis met verschillende sporten en gaat samen met de trainers en een fysiotherapeut op een goede manier bewegen. Neem het juiste schoeisel en een handdoek mee. Douchen is mogelijk. En na afloop een kopje koffie met iets lekkers!

Donderdag 11 oktober	10.00 – 12.00 uur	Tennis Fit
Donderdag 18 oktober	10.00 – 12.00 uur	Walking Football
Donderdag 25 oktober	10.00 – 12.00 uur	Sportief Bewegen
Donderdag 1 november	10.00 – 12.00 uur	Tennis Fit
Donderdag 8 november	10.00 – 12.00 uur	Walking Football
Donderdag 15 november	10.00 – 12.00 uur	Sportief Bewegen
Donderdag 22 november	10.00 – 12.00 uur	Tennis Fit
Donderdag 29 november	10.00 – 12.00 uur	Walking Football
Donderdag 6 december	10.00 – 12.00 uur	Sportief Bewegen

Wilt u meedoen? Meldt u dan aan voor een blok van 3 activiteiten of het hele programma. Kosten zijn €2 per activiteit of €15 voor het hele programma. Aanmelden kan via www.samenbas.nl of het inschrijffomrulier te krijgen bij de verenigingen op sportpark Simpelveld, Paramedisch Centrum Simpelveld, De Rode Beuk in Simpelveld of D'r Durpswinkel in Bocholtz .