



THOR 50+ FITdag



Zaterdag 5 oktober 2019 van 13.00-16.00u

Thorhok, Sportpark Vierhoeven, Nispenseweg 5, Roosendaal

- Voor zowel leden als voor niet-leden van THOR -

+++++

Graag wil THOR haar gymleden en andere geïnteresseerden een leuke en gezellige FITdag aanbieden ter kennismaking / als warme binding met gymleden alle gymdocenten.

Tevens mag U meerdere introducees meenemen om ook gratis deel te nemen aan deze actieve middag. We hopen uiteraard op een grote opkomst. Neem dus gerust bekenden, burens, familie, vrienden mee. Ze mogen als toeschouwer meekomen en/of zelf meedoen. Ook uw kinderen of kleinkinderen vinden het misschien leuk om te komen kijken en u aan te moedigen. Kortom: maak er samen een leuk uitje van !!!!

Samen bewegen middels deelname aan diverse leuke activiteiten specifiek voor 50+.ers. De beweging is laagdrempelig en onder begeleiding van gediplomeerde beweegcoaches. Bij goed weer zullen de activiteiten buiten plaatsvinden. Bij slecht weer vinden de activiteiten binnen plaats. **Dus, weer of geen weer, de FITdag gaat door.**

Programma:

- 13.00 uur Inloop
- 13.30 uur Beweeg-activiteit 1 t/m 3
- 14.30 uur Pauze
- 15.00 uur Beweeg-activiteit 4 t/m 6
- 16.00 uur Gezamenlijke afsluiting met leuke Goodybag

Deelname is geheel **GRATIS !!!!** Wel even aanmelden via inschrijfformulier.

De volgende onderdelen worden deze middag aangeboden:

Een fit-test met o.a. meten knijpkracht en beweeglijkheidstest.
Coördinatie- en balansoefeningen. Bewegen op muziek, een loop- / wandel-clinic en Jeu de Boules.



Een voetreflexoloog van VoetreflexPlus zal de gehele middag aanwezig zijn om persoonlijk advies te geven. Elke persoonlijke sessie zal ongeveer 15 minuten duren.