

B)LIJ(F) IN BEWEGING

Ouderen in Beweging in Dalfsen 18 november tot 22 november 2024

In deze week is er een sportproeverij. Verschillende verenigingen die sport aanbieden voor ouderen presenteren hier hun sport waar u kennis mee kan maken.

U kunt kiezen om met één sport kennis te maken.

Maar natuurlijk kunt u ook alle sporten proberen om zo te ervaren of dit iets voor u is.

Hieronder ziet u het programma!

Opgave

is mogelijk tot vrijdag 15 november 2024

via i.slangewal@saamwelzijn.nl

of tel 06 29128745



	Maandag 18 november	Dinsdag 19 november	Woensdag 20 november	Donderdag 21 november	Vrijdag 22 november
DTV Tafeltennis	14.00-15.30				
Walking Football				10.00-12.00	
Green Shoes		09.30-11.30			
ASC GYM en Dans			Voor > 70+ 18.00-19.00 Voor > 55+ 20.30-21.30		
Rosengaerde ouderengym					09.30-10.15
Saam Welzijn	Fit en vitaal 55+ 14.30-15.30 Stijldansen 15.30-16.45	Fit gym 09.30-10.30 Koersbal 09.30-11.30 Pilates 10.30-11.30		Yoga 09.30-10.30	
Biljartvereniging 'de Trefkoele'		14.00-17.00			
Jeu de Boule '88			10.00-12.00		
BC Trefzeker Badminton			20.00-21.00		
Tai Chi	10.00-11.00				
Sportjemeer		09.00-10.00		08.45-09.45	