

Bent u 70+ en wilt u fit blijven?

Wat is 70+en fit?

Eén uur per week kunt u met leeftijdgenoten oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut. In de oefenzaal staan verschillende apparaten waarmee u kunt trainen, zowel kracht als conditie. Er wordt gezamenlijk een warming up en een cooling down gedaan.

Voor wie?

Voor iedereen van 70 jaar en ouder die graag fit wil blijven onder goede begeleiding. Zodat het sporten niet alleen leuk is maar ook verantwoord.

Voelt u zich niet thuis in een sportschool?

Misschien is *70+en fit* iets voor u.

Waar?

'70+ en fit' wordt gegeven in de oefenzaal van gezondheidscentrum Drie Meren aan de Hankstraat 1 in Hoofddorp.

Wanneer?

Maandag van 10.30 uur tot 11.30 uur en 13.30 uur tot 14.30 uur en donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur.

Wat kost het?

Een 10 lessenkaart kost €85. Deze kaart is 12 weken geldig.

Wilt u begeleiding door een fysiotherapeut?

Meer informatie & aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden, kunt u zich wenden tot de assistentes van de fysiotherapie, tel. 554 06 10 (tussen 8.00 uur en 15.00 uur, op vrijdag tot 12.00 uur).

Fysiotherapie Gezondheidscentrum
Drie Meren
Hankstraat 1, 2134 DT Hoofddorp
Tel.: 023- 5540610

Oktober 2011

Informatie

70+ en fit