

# Sport & Spel

## 50+? Veel bewegen dus!

Gemiddeld worden Nederlanders tegenwoordig 78 jaar oud. De kunst is om gezond ouder te worden. En hoe doet u dat beter dan goed voor uzelf te zorgen door genoeg te bewegen. Tijdens de lessen gaat u aan de slag met bewegen op muziek, uw conditie en doet u spierversterkende oefeningen. Ook komen wekelijks verschillende teamsporten aan bod zoals volleybal, korfbal, hockey en nog veel meer. Gezelligheid en het meedoen op eigen tempo staan hierbij centraal.

*Kom gerust langs voor twee gratis proeflessen!*

### Wanneer?

**Donderdagavond**

voor dames en heren van 50+

### Hoe laat?

**Van 19:00 – 20:00 uur**

### Waar?

**Gymzaal De SPIL**

**Lupinestraat 12, Malburgen West**

Voor informatie bel: 06-44756765

Of kijk op: [www.aac1899.com](http://www.aac1899.com)

