



Sportieve Winter 55+

Gezellig samen bewegen



WWW.SPORTIEFCAPELLE.NL - INFO@SPORTIEFCAPELLE.NL - 010-258 87 87

Sportief Capelle organiseert in samenwerking met lokale sportaanbieders een sportkennismakingsprogramma voor mensen van 55 jaar en ouder.

De winter is alweer begonnen. Dit betekent nieuwe activiteiten tijdens het sport- en beweegprogramma, "de Sportieve Winter 55+". Het programma bestaat uit 10 sportactiviteiten, die plaatsvinden in de maanden februari en maart. Er worden 5 verschillende sporten aangeboden van ieder 2 lessen. Sportervaring is geen vereiste om deel te nemen. De lessen worden aangepast aan het niveau van de deelnemer. Na iedere sportles is er gelegenheid om samen met de andere deelnemers een kopje koffie/thee te drinken.

Tijdens Sportieve Winter 55+ worden onderstaande sporten aangeboden:

Sport	Datum	Tijd	Locatie
Club Goud	di 7 en 14 feb	10.00 - 11.00	Sporthal Oostgaarde (Dakotaweg 261)
Zwemmen Fifty Fit	do 9 en 16 feb	13.30 - 14.15	Zwembad de Blinkert (Valeriusrondeel 700)
Valpreventie	di 21 en 28 feb	13.30 - 14.30	Sporthal Oostgaarde (Dakotaweg 261)
Keep Fit 55+	ma 5 en 12 maart	10.00 - 11.00	Noes Fiolet Studio's (Dakotaweg 265)
Dynamic Tennis	wo 21 en 28 maart	13.30 - 14.30	Sporthal Oostgaarde (Dakotaweg 261)

Uitleg Sporten

- Zwemmen Fifty Fit:** Een gezellige aquales waar samen bewegen, ontspanning, conditie en plezier centraal staan. NB: Het is wel noodzakelijk dat u kunt zwemmen.
- Club Goud:** Een leuke sportles waarbij de combinatie tussen diverse oefeningen en een specifieke sport aangeboden wordt.
- Valpreventie:** Tijdens deze les ontvangt u informatie over hoe vallen in het dagelijks leven voorkomen kan worden en u gaat praktijksituaties oefenen.
- Keep Fit 55+:** Een op leeftijd aangepast programma waarbij spierversterkende oefeningen en oefeningen ter bevordering van de elasticiteit centraal staan.
- Dynamic Tennis:** Een lichtgewicht racket, een speciale lichte foambal, een badmintonveld en tafeltennisregels. Voeg deze ingrediënten samen en u komt uit bij Dynamic Tennis.

Kosten

Deelnemen aan de lessen kost € 3,- per les. Indien u meedoet aan alle lessen, betaalt u € 25,-. Om mee te doen, schrijft u zich in via de onderstaande inschrijfstrook. U kunt zich voor het gehele programma inschrijven, maar ook voor aparte lessen. Na ontvangst van uw inschrijving, ontvangt u van Sportief Capelle een bevestigingsbrief.

INSCHRIJFSTROOK Sportieve Winter 55+

Deze inschrijfstrook kunt u tot uiterlijk maandag 30 januari (zonder postzegel) opsturen naar:
Sportief Capelle, o.v.v. Sportieve Winter 55+
Antwoordnummer 403, 2900 VB Capelle aan den IJssel

Naam	
Leeftijd	
Man/Vrouw	
Adres	
Postcode + plaats	
E-mail	
Telefoon	
Deze flyer heb ik verkregen	() per post () via de huisarts, fysiotherapeut, diëtist () anders namelijk.....

Kruis hieronder de sportonderdelen aan, die u graag wilt volgen (meerdere keuzes zijn mogelijk)

<input type="checkbox"/>	Club Goud 7 februari	<input type="checkbox"/>	Club Goud 14 februari
<input type="checkbox"/>	Zwemmen Fifty Fit 9 februari	<input type="checkbox"/>	Zwemmen Fifty Fit 16 februari
<input type="checkbox"/>	Valpreventie 21 februari	<input type="checkbox"/>	Valpreventie 28 februari
<input type="checkbox"/>	Keep Fit 55+ 5 maart	<input type="checkbox"/>	Keep Fit 55+ 12 maart
<input type="checkbox"/>	Dynamic Tennis 21 maart	<input type="checkbox"/>	Dynamic Tennis 28 maart