



DEELNAME = GRATIS

*Aanmelden is mogelijk
tot 29 november*

FIT EN GEZONDHEIDSTEST

Vindt u het lastig om voldoende te (blijven) sporten of bewegen door bijvoorbeeld angst of fysieke beperkingen? Of bent u benieuwd hoe het gesteld is met uw gezondheid? Doe dan mee aan de gratis fit- en gezondheidstest.

Onder professionele begeleiding nemen we enkele testen af om uw conditie, spierkracht, balans en flexibiliteit te toetsen. Na de test bespreken we de resultaten en ontvangt u een persoonlijk (beweeg)advies.

Datum

6 DECEMBER 2023

Tijdstip

9:00 - 17:00 UUR

Activiteit

FIT- EN GEZONDHEIDSTEST

Locatie

GEMEENSCHAPSHUIS LA ROCHELLE
(PASTOOR HANRAETSSTRAAT 7A, 6088 EH ROGDEL)

De testen inclusief het adviesgesprek duren ongeveer 45 minuten en u kunt het beste makkelijk zittende kleding of sportkleding dragen.

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden voor de fit- en gezondheidstest? Neem dan contact op met regisseur Anouk via anouk@negen.nl of **0619827048**.