



SAMEN FIT



Beste (buurt)bewoner,

Uit onderzoek blijkt dat de algemene spierkracht tussen de leeftijd van 50 en 70 jaar tot wel 30% verminderd. Naarmate de leeftijd stijgt neemt het aantal fysiek kwetsbare senioren toe. Zo geeft 66% van de 80-plussers aan in meer of mindere mate fysiek kwetsbaar te zijn.

De lessenreeks 'Samen Fit' wil minder actieve senioren de kans geven om eenvoudige bewegingsoefeningen te doen.

Bovengenoemd aanbod **start vanaf 22 maart 2022 en eindigt op 24 mei 2022.**

Deze reeks omvat **10 lessen** (sessies) en gaat door **op dinsdagnamiddag van 14u00 tot 14u45 in het zaaltje** achteraan bij **Samen Fit Putte** (Alice Nahonstraat 9, 2580 Putte).

Vooraf inschrijven voor deze lessenreeks is wel noodzakelijk en kan bij Samen Fit via 015/33.65.04 of via info@samen-fit.be. Er worden per reeks maximum 8 deelnemers toegelaten.

Iedereen dat ouder is dan 55 jaar kan zich inschrijven.

Om zoveel mogelijk mensen de kans te geven om deel te nemen, zal de **prijs slechts 90 euro** bedragen in plaats €130 voor een 10-beurtenkaart.

Indien er nog vragen moesten zijn, aarzel dan niet om contact op te nemen met Kristof of Naomi van Samen Fit (info@samen-fit.be – 015/33.65.04)

Hopelijk tot snel!

Met sportieve groeten,
Kristof Budts
Samen Fit Putte



SAMEN FIT



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Fit Cirkel 09u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 9u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 9u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 9u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 9u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 9u00 – 45min Kristof
Fit Cirkel 10u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 10u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 10u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 10u00 – 45min Kristof	Fit Cirkel 10u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 10u-45min Kristof
Fit Cirkel 11u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 11u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 11u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 11u-45min Naomi
	Fit Cirkel 14u00 – 45min Kristof		Fit Cirkel 14u00 – 45min Kristof			Power 11u-45min Kristof
Fit Cirkel 18u30 – 45min Kristof		Fit Cirkel 18u30 – 45min Kristof				
Fit Cirkel 19u30 Kristof	Fit Cirkel 19u30 – 45min Kristof	Fit Cirkel 19u30 Kristof	Fit Cirkel 19u30 – 45min Kristof	Fit Cirkel 19u30 – 45min Kristof		Xcore 10u-45min Naomi
Fit Cirkel 20u30 Naomi	Fit Cirkel 20u30 – 45min Kristof	Fit Cirkel 20u30 Naomi	Fit Cirkel 20u30 – 45min Kristof	Fit Cirkel 20u30 – 45min Kristof		Power 11u-45min Kristof