

ARTISPORT Seniorenweken



**GRATIS
FITNESS**

**6 t/m 17
november**

**Gezondheids-
activiteiten**

U DOET TOCH OOK MEE?

ARTISPORT.NL

Beweging houdt
het lichaam en de geest
jong en gezond!

EN SAMEN NOG LEUKER!



Locatie Meerhoven

Meerbos 6
5658 LA Eindhoven
040 23 51 85 5



Locatie Veldhoven

Molenstraat 30
5502 AR Veldhoven
040 20 29 49 1

In samenwerking met:



Spaarkkaart

ALLE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS!

Bij elke activiteit is een stempel te verdienen. Met vijf stempels,
maakt u kans op een dinerbon **T.W.V € 150,-**

Vul uw gegevens in en lever de kaart in bij de receptie van
Artisport.

De prijswinnaar wordt bekend gemaakt op vrijdag 24 november.

Vul hieronder uw gegevens in:

Naam:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

SPAAR 5 STEPELS

EN MAAK KANS OP EEN DINERBON T.W.V. € 150,-

1

2

3

4

5

Programma

ALLE ACTIVITEITEN ZIJN GRATIS!

Van maandag 6 november tot en met vrijdag 17 november organiseert Sportcentrum Artisport in samenwerking met SGE, SV Sport & Nutrition de Senioren Fit & Vitaal weken. De weken bestaan uit informatieve lezingen en workshop zoals valpreventie, wat doet het lichaam in het verouderingsproces en sporten ongeacht klachten. Verder kunt u GRATIS deelnemen aan de Artisport senioren Yoga en Fitness programma's. Wilt u weten hoe fit en vitaal u bent? Doe dan de GRATIS gezondheidscheck!

maandag 6 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
11.15 - 12.00	Lezing SGE 'Fit & Vitaal ouder worden'	Artisport Veldhoven
14.00 - 15.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven

dinsdag 7 november

09.00 - 09.50	Fit & Vitaal	Artisport Meerhoven
10.15 - 11.00	Lezing Voeding & afvallen SV Sports & Nutrition	Artisport Meerhoven
10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
10.15 - 11.00	Back to the 60's spinning	Artisport Veldhoven

woensdag 8 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
11.00 - 12.00	Senioren Body Balance	Artisport Veldhoven
14.00 - 15.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven

donderdag 9 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
11.00 - 12.00	Lezing SGE 'ouder worden zonder afvallen'	Artisport Veldhoven

vrijdag 10 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven Artisport Meerhoven
11.00 - 12.00	Senioren Body Balance	Artisport Meerhoven
09.30 - 11.30	Gezondheidscheck SGE	Artisport Meerhoven

maandag 13 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
10.00 - 11.00	Thai Chi	Artisport Veldhoven
14.00 - 15.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven

dinsdag 14 november

09.00 - 09.50	Fit & Vitaal	Artisport Meerhoven
10.15 - 11.00	Lezing SGE 'ouder worden zonder afvallen'	Artisport Meerhoven
10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven

woensdag 15 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
11.15 - 12.00	Lezing Voeding & afvallen SV Sports & Nutrition	Artisport Veldhoven
14.00 - 15.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven

donderdag 16 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven
10.30 - 11.00	Zumba Gold	Artisport Veldhoven

vrijdag 17 november

10.00 - 11.00	Senioren fitness	Artisport Veldhoven Artisport Meerhoven
11.00 - 11.30	Back to the 60's Spinning	Artisport Veldhoven
09.30 - 11.30	Gezondheidscheck SGE	Artisport Veldhoven