



2026

FIT EN VITAAL DE ZOMER DOOR

55-plussers

Begin (weer) met
bewegen of blijf
gedurende de
zomerperiode actief

SPORTBEDRIJF ARNHEM

Fit en Vitaal de zomer door

Tijdens de zomerperiode is het belangrijk om vitaal, actief en sociaal te blijven. Het programma **Fit en Vitaal de zomer door** helpt je deze periode te overbruggen. Tijdens deze lessen beoefen je op eigen tempo en niveau de **kracht, balans en coördinatie** op of achter de stoel. De lessen worden begeleid door een ervaren docent. Per les betaal je een eigen bijdrage van €1, aanmelden is verplicht. Doe jij ook mee?

- **Sport- en Wijkcentrum Rijkerswoerd, De Pas 44**
Maandag 20 juli, 3 en 17 augustus 11.00-12.00 uur
- **Sportcentrum Elderveld, Breezandpad 13**
Woensdag 22 juli, 5 en 19 augustus 11.00-12.00 uur
- **MFC de Omnibus, Pallas Atheneplein 2 (Schuytgraaf)**
Dinsdag 28 juli en 11 augustus 15.30-16.30 uur
- **BUSHi Arnhem, Brabantweg 115 (De Laar)**
Maandag 13, 27 juli en 10 augustus 10.30-11.30 uur
- **Gymzaal Nicolaas Maes, Nicolaas Maesstraat 6B**
• **(Gulden Bodem)**
Vrijdag 24 juli, 7 en 21 augustus 9.30-10.30 uur
- **Gymzaal MFC Presikhaven, Laan van Presikhaaf 7**
Vrijdag 17, 31 juli en 14 augustus 10.30-11.30 uur
- **Appartementencomplex Altevelt, Liszstraat 11**
Vrijdag 24 juli, 7 en 21 augustus 11.00-12.00 uur

Vragen of aanmelden

anna.reijers@sportbedrijfarnhem.nl
06-18964343



SPORTBEDRIJF ARNHEM