

Doe mee met de Nationale Wandeluitdaging!

Fit met Jolanda - Slow Sports West-Friesland



Meerdaagse activiteit

3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 dec, 5, 12, 19, 26 jan, 2, 9, 16, 23 feb, 2, 9, 16 en 23 mrt



Tijdstip

van 10:15 tot 11:15 uur



Sarto Andijk

Bangert 4, Andijk, Nederland

Wil jij (weer) in beweging komen, maar vind je het spannend of lastig om te beginnen? Je bent niet de enige! Onze wandelgroep is er juist voor mensen die rustig willen opbouwen.

We starten op een ontspannen tempo, met korte stukken wandelen en simpele oefeningen onderweg om je spieren soepel en sterker te maken. Stap voor stap zul je merken dat je fitter wordt, meer zelfvertrouwen krijgt én meer plezier beleeft aan bewegen.

Iedereen kan meedoen of je nu lang niet hebt gesport, herstellende bent of gewoon gezelschap zoekt om samen buiten te zijn.

Doe mee met de Nationale Wandeluitdaging en ervaar zelf hoe leuk het is om in beweging te zijn. Meld je vandaag nog aan en zet de eerste stap!

De wandelgroep komt wekelijks samen op maandagochtend om 10:15 uur bij Dorpshuis Sarto in Andijk. Hier starten we met korte wandelingen afgewisseld met eenvoudige oefeningen, zodat iedereen op zijn eigen tempo kan meedoen. Na afloop van de wandeling is er de mogelijkheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken in Buurthuiskamer Sarto.

Twijfel je of het wat voor jou is? Neem contact met mij op via info@fitmetjolanda.nl of schrijf je in via www.nationalewandeluitdaging.nl/fitmetjolanda/ en kom het proberen!

Kern

Andijk, Alle kernen

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Ontmoeten, Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus, Proeftraining



Ga voor meer informatie naar
medekernen.nl/agenda

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk

Doe mee met de Nationale...
3, 10, 17, 24 nov, 1, 8, 15, 22 d
Sato Andijk