

Samen fit in Zuid. Op zoek naar een sport die bij je past.

Wil je graag sporten maar kom je er niet toe de eerste stap te zetten? Of weet je nog niet wat het beste past bij je mogelijkheden en budget?

Maak kennis met sport en bewegingsactiviteiten, met fitness als basis. Je werkt aan je conditie en leefstijl. De training sluit aan op je wens, doel en conditieniveau.

Naast het sporten in een groep individueel, krijg je coaching samen met anderen of met een sportmaatje.

Doel is dat je binnen 3 maanden aansluiting vindt bij een regulier sportaanbod.

Dit project wordt georganiseerd door Actenz met een WMO-subsidie van stadsdeel Zuid.

Voor: bewoners van Amsterdam Zuid.

Locatie De Pijp: Fresh fitness, Tolstraat 57 - 59. (Nb. er is ook een locatie in Buitenveldert).

Tijd: dinsdag 11 - 12 uur. Vooraf een kennismakingsgesprek.

Begeleiding: door een bewegingsagoog en een oefentherapeut mensendieck.

Kosten: € 2.— per keer.

Nodig: sportkleding, sportschoenen en een handdoek.

Informatie en/ of aanmelden: Tjerk ter Haar Romeny, T.terhaarromeny@actenz.nl, 06 1238 4128.