

NATIONALE SPORTWEEK ACTIVITEITEN OUDER-AMSTEL

Dat sport je fitter maakt is geen geheim. Het geeft je ook meer zelfvertrouwen, het maakt je socialer en sport verbreedert. Het leert je grenzen stellen en die steeds opnieuw verleggen. Door sport zit je lekkerder in je vel en word je gelukkiger.

Daarom opent stichting Coherente het sportseizoen met diverse sportactiviteiten
tussen 18 en 27 september voor álle leeftijden.

Openingsdans	Alle leeftijden	Vrijdag 18 september	12:00	Thuis online	(gratis)
Kookworkshop	Alle leeftijden	Zondag 20 september	14:00-15:00	Dienstencentrum Oudererk a/d Amstel	
Beweegtuin	Ouderen	Maandag 21 september	10:00 -11:00	Rembrandt van Rijnweg Ouderkerk a/d Amstel	
Beweegtuin	Ouderen	Maandag 21 september	11:30 -12:30	Tuin Drieburg Ouderkerk a/d Amstel	
Rollatorloop	Ouderen	Maandag 21 september	14:00 -15:30	Dienstencentrum Ouderkerk a/d Amstel	
Beweegtuin	Ouderen	Woensdag 23 september	09:30 -10:30	Grasveld Azaleahof Duivendrecht	
Beweegtuin	Ouderen	Woensdag 23 september	11:30 -12:30	Grasveld bij Flat Mercurius Duivendrecht	
Bootcamp	Jongeren 15+	Donderdag 24 september	17:45-18:45	Jan Hekmanschool	(binnen of buiten)
Bootcamp	Volwassenen	Donderdag 24 september	19:00-20:00	Jan Hekmanschool	(binnen of buiten)
Lunchloop	Iedereen	Vrijdag 25 september	11:30-13:30	Dorpsplein Duivendrecht	(gratis)
Lunchloop	Iedereen	Vrijdag 25 september	11:30-13:30	Plus Vreeswijk Ouderkerk	(gratis)
Zaalvoetbal	Jongeren 15+	Vrijdag 25 september	21.15-22.15	Bindelwijk	(gratis)
Zaalvoetbal	Jongeren 15+	Zaterdag 26 september	19.00-21.00	Dorpshuis	(gratis)

Voor alle activiteiten is aanmelden verplicht en wordt een bijdrage gevraagd van 1 euro. Aanmelden kan door e-mailen naar J.Goudsmid@Coherente.nl, bellen naar 020-4963673 of whatsappen naar 0638431807 met je naam en telefoonnummer en de activiteit waaraan je wil meedoen.

Kijk voor meer informatie op www.sportiefouder-amstel.nl



nationale
sportweek

coherente

