

70+ en fit

Bent u 70+ en wilt u fit blijven?

**Voelt u zich niet thuis in een sportschool?
Misschien is '70+ en fit' iets voor u.**

Wat is 70 + en fit'?

Eén uur per week kunt u met leeftijdgenoten oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut. In de oefenzaal staan verschillende apparaten waarmee u kunt trainen, zowel kracht als conditie. Er wordt gezamenlijk een warming up en een cooling down gedaan.

Voor wie?

Voor iedereen van 70 jaar en ouder die graag fit wil blijven onder goede begeleiding. Zodat het sporten niet alleen leuk is maar ook verantwoord.

Waar? en Wanneer?

In de oefenzaal van Gezondheidscentrum **Overbos**, Muiderbos 212

In de oefenzaal van
Gezondheidscentrum **Drie Meren**
Hankstraat 1

Voor de tijden van de 70+ groepen kunt u informeren bij de assistente van de fysiotherapie.

Wat kost het?

De actuele tarieven zijn te vinden op de website:
www.gchaarlemmermeer.nl

Wilt u begeleiding door een fysiotherapeut?

Meer informatie

Meer informatie kunt u krijgen bij de fysiotherapeuten, assistente van de fysiotherapie en de website.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor een intakegesprek via de assistente van de fysiotherapie, de website en de email.

70+ en fit

In Gezondheidscentrum Overbos
gegeven door fysiotherapeut:

- Betty van Maris

In Gezondheidscentrum Drie Meren
Gegeven door de fysiotherapeuten:

- Lenka Kerstens

Februari 2019

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer:
023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

fysio@gchaarlemmermeer.nl

afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl

Informatie en online aanmelden via de website:

www.gchaarlemmermeer.nl

www.afspraakfysio.nl

