

Meer Bewegen voor Ouderen

Beweglessen voor 65⁺ - seizoen 2024/2025

Het geheim van gezond ouder worden? Bewegen! Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt de conditie op peil of verbetert die. En een goede lichamelijke conditie zorgt ervoor dat u minder vatbaar bent voor verkoudheden en andere ongemakken. Blijf fit en doe mee!

Onder de noemer Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) organiseert

Participe Amstelland verschillende cursussen (zie achterzijde).

Meer Bewegen voor Ouderen staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 65 jaar en ouder.

Wilt u ook (weer) wat aan uw conditie doen? Doe dan mee! Er wordt niet alleen gewerkt aan conditie (uithoudingsvermogen), maar ook lenig makende en spierversterkende oefeningen komen aan bod.



De kosten van een cursus Meer Bewegen voor Ouderen zijn (deels) bij veel zorgverzekeraars te declareren. De factuur ontvangt u automatisch. U betaalt het cursusgeld door het afgeven van een machtiging. U kunt het cursusgeld in 4 termijnen voldoen. Heeft u een Aalsmeerpas? Dan krijgt u 50 % korting op de cursusprijs.

Waar en wanneer?

't Baken (Sportlaan 84, Aalsmeer)

Vrijdag 09:00 tot 10:00 uur / 10:00 tot 11:00 uur / 11:00 tot 12:00 uur

Start 6 september 2024, € 194,50 voor 36 lessen

Hornmeer (Dreef 1, Aalsmeer)

Woensdag 10:30 tot 11:30 uur

Start 4 september 2024, € 221,50 voor 41 lessen

Parochiehuis (Gerberastraat 6, Aalsmeer)

Maandag 9:30 tot 10:30 uur (MBvO)

Start 2 september 2024, € 194,50 voor 36 lessen

NIEUW Dinsdag 10:00-11:30 uur (Werelddansen 65+)

Start 10 september, € 251,50 voor 31 lessen

't Middelpunt (Wilhelminastraat 55, Aalsmeer)

Woensdag 9:15 tot 10:15 uur (Blij(f) Fit 65+) / 10:30 tot 11:30 uur

(Bewust Bewegen 65+) / 12:00 tot 13:00 uur (MBvO 65+)

Start 4 september 2024,

€ 221,50 voor 41 lessen

Proosdijhal (Edisonstraat 6, Kudelstaart)

Maandag 12:30 tot 13:30 uur /

13:30 tot 14:30 uur

Start 2 september 2024,

€ 216,00 voor 40

lessen



Gratis proefles

De cursussen starten in september, maar u kunt ook later instromen.

U kunt een gratis proefles volgen
(als de cursus niet vol is).

Informatie & Inschrijving

Voor meer informatie:

020-5430 441

(di t/m vr van 9:30 - 13:30 uur)

of

cursus@participe.nu

Inschrijving kan via:

www.participe-amstelland.nu/cursus

www.participe-amstelland.nu/cursus