



Fit worden op jouw tempo? Je bent van harte welkom!

Kom een keer langs en ontdek wat bij jou past en wat de mogelijkheden zijn! Waar wij voor staan? In kleine stapjes werken naar een succesvolle, positieve gedragsverandering. Dit doen we door met plezier te bewegen, voldoende te ontspannen en gezond te eten.

Sportprogramma

maandag	14.30-15.30	3	(kick)boksen (Emma)
	18.30-19.15	1	tafeltennis/basketbal
	19.15-20.00	1	zaalvoetbal
	20.00-21.00	1	darten
dinsdag	14.30-16.00	3	fietsen/wandelen (Sandra)
woensdag	18.30-19.15	1	tafeltennis/basketbal
	19.15-20.00	1	zaalvoetbal
	20.00-21.00	1	darten
donderdag	09.00-10.00	2	zwemgroep (Fabiola)
vrijdag	10.00-10.30	3	ontspanningsgroep (Ramon)

Openingstijden Fitness

maandag	08.30-11.00	Emma
	13.00-15.30	Sandra
dinsdag	13.00-15.00	Ramon
	18.00-20.00	Ramon
woensdag	13.00-15.30	Sandra
donderdag	10.00-14.00	Sandra
	18.00-20.00	Ramon
vrijdag	10.30-12.30	Ramon

1 Ten Duyn **2 De Zanderij** **3 De Maat**

Meer weten? Neem contact met ons op!

Wij informeren je graag over de mogelijkheden.

✉ bewegingcentraal@ggzcentraal.nl

Sandra

☎ 06-22496974

✉ s.vanpapeveld@ggzcentraal.nl

Emma

☎ 06-83409369

✉ e.nout@ggzcentraal.nl

Ramon

☎ 06-57743006

✉ r.potter@ggzcentraal.nl

Fabiola

☎ 06-83643176

✉ f.bosman@ggzcentraal.nl

