

# IAG 2019

## Senioren-Verwenochtend !



### Senioren verwen-ochtend

Vrijdag 31 mei 10.00-12.00 uur

#### Komt U ook naar onze gezellige verwenochtend Senioren?

Sportkwartier Maaspoort in Den Bosch bruist van de activiteiten tussen 30 mei t/m 2 juni: Het IAG komt er weer aan! Een spetterend festival, waar u vier dagen lang op allerlei manieren geniet van o.a. gymnastische sport, optredens, muziek en dans. Onderdeel daarvan is *de verwen-ochtend senioren op vrijdag 31 mei*.

#### ***Een informatief, gevarieerd en vooral gezellig ochtendprogramma voor senioren.***

We ontvangen u om 10.00 uur met een kopje koffie met wat lekkers. Daarna kunt u uit beide blokken 1 workshop kiezen. Om 12.00 uur is het programma afgelopen en kunt u heerlijk nagenieten met live muziek op het plein en gezellig terras. In de Maaspoorthal zelf zijn wedstrijden gratis te bezoeken van acro-gymnastiek. Laat je verrassen door de spectaculaire acrobatische bewegingen van duo's en trio's.

Op het moment dat u zich aanmeldt mag u uit beide blokken 1 activiteit kiezen, dus 2 in totaal!

10.00 uur:		Koffie met wat lekkers	
*Blok 1:	Lezing:	Hoe blijf ik fit ?	FysioCompany De Haren
	Sport:	Bewegen op muziek	Marja Mook
	Workshop:	Zingt U mee	Zangdocente
*Blok 2:	Lezing:	Voeding voor ouderen	Diëtistenpraktijk Monique Kuiper
	Sport:	Beweeg je fit	Fitsport
	Workshop:	Knutselen	Elly Neggens
12.00 uur:		Einde ochtend	

Bij voorinschrijving (ter waarde van € 15,00 ) kost u deelname niets.

Geef u op: Per mail: [bewegteam@flik-flak.nl](mailto:bewegteam@flik-flak.nl) ,t.a.v. Mathijs

Telefoon:073-6111270

Infobalie Flik-Flak/De Plek