

versie: 18 maart '14	Programma Vitaal in de Wijk Zaterdag 29 maart			
	Leslokaal	Speelzaal	Gymzaal A	Gymzaal B
11.00-11.30	Opening in de kantine			
11.30-12.00	presentatie veel voorkomende (sport) blessures bij 50+ Rozanne van Fysiovenne		Fittest op de fiets meting bloeddruk/lenigheid/ BMI	proefles Zomerfit dinsdag Cindy van Spurd
12.00-12.30	spreekuur (vooraf aanmelden), nog 3 plaatsen Rozanne van FysioVenne	uitleg en proefles Yoga/ Qi gong Ria van YogaRia	Fittest op de fiets meting bloeddruk/lenigheid/ BMI	proefles Zomerfit donderdag Shai van Spurd
12.30-13.00			proefles Sneeuwfit Martin van Skivereniging ZW	
13.00-13.30	presentatie Voeding en Vitaliteit Lulea van WeidevenneSports	uitleg en proefles Yoga/ Qi gong Ria van YogaRia	proefles Sneeuwfit Martin van Skivereniging ZW	
13.30-14.00	presentatie veel voorkomende (sport) blessures bij 50+ Rozanne van Fysiovenne			proefles Zomerfit dinsdag Cindy van Spurd
14.00-14.30	spreekuur (vooraf aanmelden) Rozanne van FysioVenne	uitleg en proefles Yoga/ Qi gong Ria van YogaRia	Fittest op de fiets meting bloeddruk/lenigheid/ BMI	
14.30-15.00			Fittest op de fiets meting bloeddruk/lenigheid/ BMI	proefles Zomerfit donderdag Shai van Spurd

- Voor het spreekuur met de fysiotherapeut is vooraf aanmelden verplicht i.v.m. beperkt aantal plaatsen.
- de fittest bestaat uit een inspanningstest op de fiets van 10-15 minuten, aanvullend zijn de andere testonderdelen. De gehele test duurt 30 minuten. Vooraf aanmelden voor de Fittest op de fiets is verplicht i.v.m. beperkt aantal plaatsen
- wij raden u aan in sportkleding te komen of sportkleding mee te nemen zodat u kunt meedoen aan de proeflessen, u heeft hiervoor binnengymschoenen nodig. Er zijn kleedkamers aanwezig. Er zijn geen kluisjes aanwezig.
- tip; kijkt u vlak voor 29 maart nog even op onze site of er iets is gewijzigd in het programma, u vindt de versiedatum linksboven in de tabel.