



Tennis



Wereld-en line dance



Badminton



Tafeltennis



Gymnastiek

Sporten/Bewegen voor 55+ in Sporthal Overbosch

Elke Donderdag van 10:15-12:00 uur

www.senioreninstuifoverbosch.nl

Wat levert regelmatig bewegen in gezelschap op?

1. Fysieke fitheid zoals: uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid, evenwicht.
2. Mentale en geestelijke fitheid zoals: geheugen, concentratievermogen, reactiesnelheid.
3. Sociale contacten, en natuurlijk gezelligheid.



U wordt van harte uitgenodigd eens te komen kijken of gelijk een lesje/spel mee te doen. De eerste keer is gratis, dat geldt voor alle activiteiten. U hoeft dus niet te kiezen.

U kunt dan zien wat er allemaal te doen is. De jaarcontributie 2024 is €140, dat is, omgerekend, €3,25 per keer als u lid wordt.

Als u als passant wilt sporten dan kost het €5,00 per keer. Ooievaarspasleden betalen de helft!

Adres: Sporthal Overbosch
Vlaskamp 3, 2592 AA Den Haag

Contact:

voorzitter@senioreninstuifoverbosch.nl (Leo)

tel nr:0652456289

secretaris@senioreninstuifoverbosch.nl (Irene)

tel nr:0639003912