

Senioren Fitness



Kom langs
voor een gratis
proefles!

Blijf fit en vitaal bij Amaris

Wilt u soepel blijven bewegen, uw conditie verbeteren en sterker in het dagelijks leven staan? Bij Amaris Senioren Fitness krijgt u de kans om onder deskundige begeleiding van beweegagogen actief aan uw gezondheid te werken.

In een prettige en veilige omgeving sport u samen met leeftijdsgenoten. Het bewegen is niet alleen goed voor uw lichaam – het is ook gezellig en geeft energie! Of u nu fitter wilt worden, actief wilt blijven of gewoon plezier wilt beleven aan bewegen: bij ons bent u van harte welkom.



Amaris

Thuis bij u, thuis bij ons

Regelmatig bewegen heeft vele voordelen:

- betere conditie en sterkere spieren
- sterker hart en bloedvaten
- beter afweersysteem
- minder kans op blessures en klachten

Kortom: bewegen verhoogt uw fitheid, maakt het dagelijks functioneren makkelijker en draagt bij aan de kwaliteit van leven.

Voor wie?

Senioren Fitness is er voor iedereen van 65+ die graag meer wil bewegen, actief en fit wil blijven of samen met leeftijdsgenoten wil sporten.

Voorwaarde: u kunt zelfstandig oefenen. Wij helpen u graag met de apparaten en beantwoorden al uw vragen.

Gratis proefles en kosten

Na een gratis proefles kunt u een strippenkaart aanschaffen:

10 rittenkaart: € 82,25

20 rittenkaart: € 144,40

Betalen kan contant of met PIN bij de receptie.

Waar en wanneer bent u welkom!

Theodotion, Laren

Maandag en donderdag
15:00 - 16:00 uur en 16:00 - 17:00 uur

Gooizicht, Hilversum

Elke dag van 15:30 - 16:30 uur

Voor Anker, Huizen

Dinsdag en donderdag
15:30 - 16:30 uur

Aanmelden of meer weten?

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden, stuur dan een mail naar: bewegingsagogie@amaris.nl

www.amaris.nl/bewegingsagogie



Amaris

Thuis bij u, thuis bij ons