

Fittest voor 65-plussers

Dinsdag 25 september
tussen 9.00 en 17.00 uur
Zalencentrum Zidewinde
Sprang-Capelle

Weten hoe fit u bent? Doe dan mee aan de fittest van ContourdeTwern, GGD, Fysiotherapie Het Centrum en Gemeente Waalwijk.

Er wordt o.a. getest op bloeddruk, kracht, balans, conditie en er is aandacht voor gezondheid in het algemeen.

De test duurt in totaal ongeveer 60 minuten. Na afloop worden de resultaten besproken en ontvangt u een persoonlijk advies. De kosten voor deelname bedragen € 2,50 per persoon.

Bij problemen met vervoer denken wij graag mee over mogelijke oplossingen.

Wilt u meedoen? Meldt u zich dan aan bij Jet Haarbosch via tel. 0416 - 333 445 bereikbaar op ma-di-do of via infowaalwijk@contourdetwern.nl