



## VOORDELEN VAN BEWEGEN

Naarmate we ouder worden gaan we vaak minder bewegen. Om een aantal redenen is het dan ook van belang dat we blijven bewegen.

1. Bewegen vertraagt de processen van het ouder worden
2. Bewegen houdt u gezond en vitaal
3. Bewegen geeft een positief gevoel.

Minimaal een half uur per dag actief bewegen is nodig om ook als oudere fit te blijven. Bewegen kan natuurlijk op verschillende manieren. We wandelen, fietsen, tuinieren, we zijn nog actief bij een sportvereniging. Door samen te bewegen onderhouden we mede onze sociale contacten.

Bewegen kan ook in een sportcentrum. We mogen ons gelukkig prijzen dat we een prachtig sportcentrum in ons dorp hebben: Easy Fit Loon op Zand, waar men op een zeer verantwoorde en gezellige manier aan zijn persoonlijke bewegingsprogramma kan werken, met persoonlijke aandacht en professionele begeleiding. Dit alles in een prettige omgeving met een scala van nieuwe apparaten.

1. Leden van Seniorenvereniging Loon op Zand krijgen 10% korting op de tarieven.
2. De kosten voor een persoonlijke intake bedragen slechts € 12,50 in plaats van de gebruikelijke € 25,00.
3. Bij voldoende belangstelling worden er ook groepslessen georganiseerd voor onze leden. Deze speciale voorrechten krijgt u op vertoon van uw ledenpas.

**Wordt lid van de Seniorenvereniging en ga sporten.**

Kijk op de website [www.easyfitloonopzand.nl](http://www.easyfitloonopzand.nl) of loop vrijblijvend binnen bij "De Bank", Kerkstraat 6 en meld u aan.