**Senioren verwen-ochtend**

**Vrijdag 11 mei 10.00-12.00 uur**

**Komt U ook naar onze gezellige verwenochtend Senioren?**

Sportkwartier Maaspoort in Den Bosch bruist van de sport tussen 10 mei t/m 13 mei: Het IAG komt er weer aan! Een spetterend sportfestival, waar U vier dagen lang op allerlei manieren geniet van o.a. gymnastische sport, optredens, muziek en dans.

Onderdeel daarvan is ***de verwen-ochtend senioren op vrijdag 11 mei***.

Een informatief, gevarieerd en vooral gezellig ochtendprogramma voor senioren.

We ontvangen u om 10.00 uur met een kopje koffie met wat lekkers. Daarna kunt u uit beide blokken 1 activiteit kiezen. Om 12.00 uur is het programma afgelopen en kunt u heerlijk nagenieten met live muziek op het plein en Tonny’s terras. En in de Maaspoorthal zelf zijn wedstrijden gratis te bezoeken van acro-gymnastiek. Laat je verrassen door de spectaculaire acrobatische bewegingen van duo’s en trio’s.

Op het moment dat U zich aanmeldt mag U uit beide blokken 1 activiteit kiezen, dus 2 in totaal!

10.00 uur: Koffie met wat lekkers

\*Blok 1: Lezing: Fysio Company

Sport: In balans op de Fitbal Fitsport

Workshop: Muziek maken Exempel

\*Blok 2: Lezing: Heup en knie JBZ

Sport: Stoelyoga Fitsport

Workshop: Mandela tekenen

12.00 uur: Einde workshops

***Bij voorinschrijving (ter waarde van €15 ) kost U deelname niets.***

Geef U op bij: Infobalie van Flik-Flak telefoon: 073-6111270 of [info@deplek.eu](mailto:info@deplek.eu)