

# GRATIS FITTEST 65+

Ontdek je kracht en blijf vitaal! 23 november 2024



Let op! Vol = vol

## KOM JIJ OOK?

Ben je 65 plus en benieuwd hoe fit jij nog bent? Kom dan naar de gratis fittest in Hillegom voor onder andere een medische check-up, mentale gezondheid en opsporing valpreventie. Na de test krijg je meteen een passend advies van een fysiotherapeut, beweegcoach, voedingsdeskundige, welzijnscoach en praktijkondersteuner.

Als deelnemer ontvang je na afloop een leuke attentie!

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Wanneer:** zaterdag 23 november 2024 van 9:30 tot 15:00 uur.
- **Hoe lang:** Één uur. Je wordt ingedeeld in een tijdslot.
- **Voor wie:** alle inwoners 65+ van Hillegom.
- **Locatie:** Sportcentrum De Vosse, Vosselaan 152 Hillegom.
- **Aanmelden:** via een mail naar [iverstegen@sportsupport.nl](mailto:iverstegen@sportsupport.nl) (als het inschrijven via de mail niet lukt, kun je bellen naar: 0252 - 757 100, bereikbaar tussen 9:00 en 12:30 uur).



BOSCH & WALLAART



Huisartsenpraktijk G.H.W. Saaf

