

Meer weten?

Voor meer informatie kun je natuurlijk altijd terecht bij:

Zwembad Meekenesch

Telefoon: 0544 - 37 10 00

Kerkhoflaan 5

E-mail: info@meekenesch.nl

7131 TE Lichtenvoorde

www.meekenesch.nl



Volg ons op Instagram



En like ons op Facebook

Lichtenvoorde, maart 2020

*Aan de inhoud van deze folder
kunnen geen rechten worden ontleend.*



Fifty Fit

Bewegen met plezier voor jong (50+) en ouder (80+)

Fifty Fit



Fit! Ook voor 50, 60, 70 en 80 plus!

De vijftig gepasseerd en lekker willen bewegen? Kom Fifty Fit zwemmen in groepsverband. Aan je conditie én aan je zwemvaardigheid werken. Dus gewoon lekker met plezier in het water blijven bewegen. Of je nu 50 bent of 80 het genieten in het water kent geen leeftijdsgrens! Kun je niet zwemmen? We hebben hiervoor speciale activiteiten in ondiep water. Dus je kunt gewoon meedoen.

Met plezier

Fifty Fit is een plezierige vorm van bewegen in het water waarbij alle facetten van het bewegen in water aan bod komen. Vaak worden de oefeningen ondersteund door muziek waardoor het bewegen in water een feest wordt.

Bewegen in water is gezond

De weerstand van het water zorgt er voor dat het lichaam meer arbeid moet verrichten om vooruit te komen. Je uithoudingsvermogen en fitheid worden hierdoor verbeterd. Tegelijkertijd zorgt het water ervoor dat het lichaam wordt ontlast van het eigen gewicht.

Daardoor is er minder kans op blessures. Natuurlijk is zwemmen ook een uitstekend hulpmiddel om overtollig gewicht kwijt te raken. Fifty Fit kun je dan ook tot op hoge leeftijd blijven doen.

Niks moet, veel mag

De lessen duren drie kwartier met daarin de mogelijkheid om ook even voor jezelf te zwemmen. Het tempo tijdens de lessen is aangepast aan het motto "Niks moet en veel mag!". Kortom Fifty Fit is heerlijk bewegen in het water voor mannen en vrouwen van 50 tot 80 plus. Met een beetje extra!

Gezellig

We staan voor een bruisend en gezellig Meekenesch niet alleen in de les maar ook daarbuiten. Daarom staat na elke les de koffie klaar voor wie daar zin in heeft. Gewoon nog even gezellig nakletsen. Ook belangrijk!

Wanneer?

Fifty Fit wordt vier keer per week gegeven:

Dinsdagochtend	09.30 – 10.15 uur in ondiep water
Dinsdagochtend	10.00-10.45 uur in diep/ondiep water
Woensdagochtend	09.30 – 10.15 uur in ondiep water
Donderdagochtend	09.30 – 10.15 uur in ondiep water

Kom gewoon een keer meedoen!

Lijkt het je iets, of wil je kijken of het iets voor je is? Je komt gewoon een keer gratis en vrijblijvend meedoen. Dan kun je zelf ervaren of Fifty Fit iets voor je is!

