



## PLAY & HAP BIJ SV PH ALMELO!

17 september 2019 | 10:00 - 12:00 uur

Beweeg & Zo en PH Almelo hebben de handen in één geslagen. Er is voor senioren die bewegen en plezier maken een ontmoetingsmoment gecreëerd in het clubgebouw van PH Almelo

### Ben je nieuwsgierig?

Kom dan eens kijken en meedoen bij het **gamen**astieken; een manier om met plezier te bewegen en vitaler te worden, waarbij er ook de gelegenheid is om elkaar te ontmoeten in een gezellige sfeer!



**Dag:** Iedere dinsdagochtend  
(start 17 september 2019)  
**Tijd:** 10:00 tot 12:00 uur  
**Adres:** Kantine voetbalvereniging PH  
Veenlandweg 34, Almelo



Zie achterzijde voor meer informatie

## WAT GAAN WE DOEN?

We gaan gamen voor grote schermen door middel van spelcomputers. Denk aan tennis, bowlen, skiën, 20.000 lekken dichten en nog veel meer leuke uitdagende games. In de pauze schenken we koffie en thee, met een gezonde en lekkere traktatie, waarbij ook tijd is voor een praatje.

U werkt met plezier en op uw eigen niveau aan onder andere uw uithoudingsvermogen, spierkracht, balans en geest. Dat is SLIM; **Sportief, Leuk, Interactief** en we doen het **Met elkaar!** Dit alles onder professionele begeleiding van een beweegcoach.

## WAAR EN WANNEER?

Beweeg & Zo en PH bieden deze activiteit aan op iedere dinsdagochtend, van 10.00-12.00 vanaf 17 september 2019 in de kantine van voetbalvereniging PH, aan de Veenlandenweg 34 in Almelo.

We gaan elke maand: 3 x gamen en koffie drinken en 1x gaan we daarna ook met elkaar aan tafel voor een gezellige lunch (dan is de eindtijd 13:00 uur)!

## KOSTEN EN AANMELDEN:

De momenten dat we gaan gamen zijn de kosten € 7,50 en de momenten dat er ook gelegenheid is om met elkaar te eten betaald u € 12,50.

Wij heten u graag welkom vanaf dinsdag 17 september tussen 10.00-12.00 uur. Een 1e keer meedoen ter kennismaking is kosteloos.

Voor informatie en opgave kunt u contact opnemen met:



**Monique Schuchart**, *Beweeg & Zo*

Tel: 06 28817648

[Info@beweegenzo.nl](mailto:Info@beweegenzo.nl)

[www.beweegenzo.nl](http://www.beweegenzo.nl)

**Petra Bruggeman**, *ABC functionaris PH Almelo*

Tel: 06 40151281

[p.bruggeman@sportbedrijfalmelo.nl](mailto:p.bruggeman@sportbedrijfalmelo.nl)