

# BEWEEG MEE!

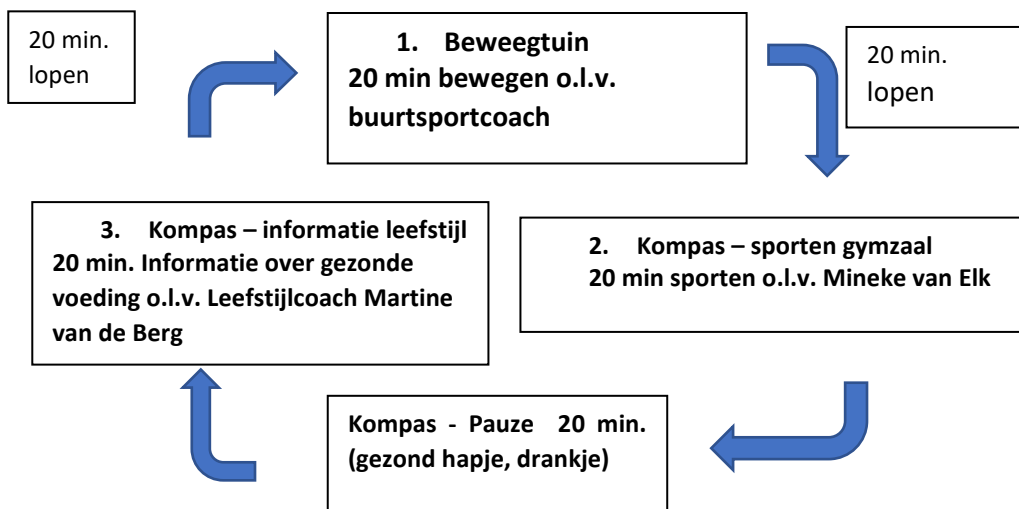
Fit en gezond zijn, dat wil iedereen. Bewegen en meer weten over gezond eten kan daar bij helpen. Vind je een goede gezondheid belangrijk? Beweeg dan mee op zaterdag 10 oktober!

Op **zaterdag 10 oktober van 13 tot 15 uur** kun je kennismaken met beweeg- en sportmogelijkheden en meer te weten komen over gezonde voeding in Zaltbommel. Natuurlijk helemaal volgens de Corona-richtlijnen.

**BEWEEG MEE is voor vrouwen die niet (meer) regelmatig lichamelijk actief zijn en meer willen weten over gezond eten, omdat zij het belangrijk vinden fit en gezond te zijn!**

In een groepje van maximaal 8 personen lopen we een route met 3 verschillende onderdelen en een pauze. Er kunnen maximaal drie groepen met ieder 8 personen deelnemen. Iedere groep start om 13.00 uur op een ander startpunt en rouleert. Op deze manier zijn we nooit met meerder groepen op dezelfde plek.

**De Beweegroute ziet er zo uit:**



## MEE DOEN?

Meld je dan aan via [info@kompasbommelerwaard.nl](mailto:info@kompasbommelerwaard.nl) Je krijgt na aanmelding bericht in welke groep je zit en waar je begint. Heb je nog vragen over Beweeg Mee? Neem dan gerust contact op met: Hakima Makhloufi, via 06-36541486 of [hakima.makhloufi@kompasbommelerwaard.nl](mailto:hakima.makhloufi@kompasbommelerwaard.nl)